

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_224436

UNIVERSAL
LIBRARY

تقدیرہ تصبیان

یعنی
بچوں کی پرورش کے
صحیح اصول اور شرائط

اور
مصنوعی غذاؤں کے فوائد اور اُن کے نقص اور غلط استعمال سے جو
بیماریاں ابتداً بچپن میں پیدا ہوتی ہیں۔ اُن کا بیان اور علاج

جس کو
قاضی کرم آہی صاحب فٹ کلاس شپل سسٹمنٹ سنٹرل جیل ملتان
سابق مہتمم شفا خانہ صدر جہلم نے
ڈاکٹر ڈبلیو بی چیڈل صاحب بہادر ایم اے ایم ڈی کتب - ایف آری پی
فرینڈ سینٹ میری شپل اور پچھار سہیل شہسیر سیڈیکل سکول
اور بچوں کے شفا خانہ کے طبییہ اعلیٰ (ایٹام سنٹر) کی
غائب ٹینیشنل فیزکس آف انشس سے
عام خاص فائدہ کے واسطے ہماوہ

اردو زبان میں ترجمہ

سکھا
۱۹۶۲ء

مطبع مسئلہ نرم مولو کی بخش مالک سیکر ہماوہ طبع ہوئی

۲۴ شیخ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

حامداً و مصلیاً

یہ پروردگار مطلق کی ہی شان ہے جس نے ہر قسم حیوانات کے ننھے ننھے بچوں کی پرورش کے واسطے انکے جسم منج اور دیگر ضروریات کے مطابق ان کی غذا مقرر کر دی ہے اور علی الخصوص انسان کے بچے کی واسطے توشیر مادر الہی معقول و موزون غذا عیناً ہی جو کہ ہمیں انسانی غذاؤں کی ساری لطیف معتبر اور سفید جوہر مہیا کر دیے ہیں۔ اور ایسی عکرت کے ساتھ کہ حضرت انسان جو خلیفۃ الرحمن ہو نیلے اگر چاہے کہ کھانے و پینے کے طریقہ پر عمل کرے مگر نہیں کیا بلحاظ لطافت اور واقعہ کے کیا بلحاظ اس کے ضروری و سفید اجزاء کے کیا بلحاظ انکی مقدار اور پیمائش کے اور کیا بلحاظ اس طحت و آرام اور شیر خوری کے معقول سامان کے جو پیارے بچوں کو اپنی ماں کی محبت و شفقت بھری گود میں نصیب ہوتا ہے مبارک ہیں وہ نہیں جو اپنے بچوں کو اپنے دودھ سے پرورش کرتی ہیں اور خوش نصیب اور جوان بخت ہیں وہ بچے جنکو شیر مادر نصیب ہوتا ہے جو ان میں بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں وہ صرف معصوم بچے پر ہی ظلم نہیں کریں بلکہ اپنے آپ کو بھی

کئی ایک صیبتوں میں مبتلا کرتی ہیں۔

مگر بعض اوقات ایسے حوادث واقع ہوتے ہیں کہ بچوں کو اس نعمت عظمیٰ سے محروم ہونا ہی پڑتا ہے۔ اور والدین کو مجبوراً ان کی پرورش کی واسطے کوئی اور طریق اختیار کرنا پڑتا ہے۔

مان کے دودھ کے علاوہ کوئی اور غذائی چیز ضرورت ہندوستان میں خاص کر زراعت واقع ہوتی ہے کیونکہ ہر سال یہاں ایک ایک بیماری موجود رہتی ہے۔ کچھ عرصہ تک تو وہ بائی بیماریاں چھپا نہیں چھوڑیں۔ اور پھر اسکے بعد ان کے نتائج دم لینے نہیں دیتے۔ انسے رٹائی ملتی ہے۔ تو اتنا فی عوارضات بھی اس ملک میں کچھ کم نہیں۔ اور بچہ کی مستورات کو تو علاوہ ان عوارضات کے اپنی ذاتی بیماریوں کا بھی تحمل ہونا پڑتا ہے۔ اور نسبت مردوں کے انکو گویا دو چند تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔

بائیں جب مختلف قسم کی صعب بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہیں تو بچہ اسے شیر خوار پل کو بھی جو انکا دودھ پیتے ہیں طرح طرح کی صیبتوں میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ اور ایسے حالات میں یا تو بچہ کا دودھ بالکل چھڑنا ہوتا ہے یا اسکی ماں کی دودھ کی کمی کے پورا کرنے کے واسطے کوئی مصنوعی غذا اضافہ کیجاتی ہے۔

ان مصنوعی غذاؤں کی نسبت ہمارے ملک میں عموماً اور کیا خصوصاً کوئی بھی عمدہ اور معقول قاعدہ مقرر نہیں ہے۔ اور نہ ہلکواپنے پرانے طب اور ویدک کی کتابوں ہی سے کوئی اطمینان بخش طریق حاصل ہو سکتا ہے۔ گو علی قدر حیثیت اپنے پیارے بچوں کی پرورش کی واسطے بہت کچھ سے کیجاتی ہے۔ یہاں تک کہ دودھ پلائی کے ہوتے بچے کے واسطے قسم قسم کی غذائیں تجویز کیجاتی ہیں۔ مگر انہیں کسی خاص قاعدہ یا اصول

کا کوئی لحاظ نہیں ہوتا۔ ایک غیر معین طور پر کبھی کوئی اور کبھی کوئی غذا دی جاتی ہے بلکہ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچے کے واسطے روزمرہ نئی غذا تجویز ہوتی ہے۔ اس خیال سے کہ اگر ایک غذا موافق نہیں آتی تو دوسری موافق ہوگی۔ اور دوسری نہیں تو تیسری مگر اس رد و بدل میں تو بچہ اپنے بچے کی حالت اور بھی خراب ہوتی جاتی ہے اور رفتہ رفتہ یہ غذا کی بے ترتیبی کسی صعب بیمار میں منتقل ہو جاتی ہے۔

کہیں تو بکری گائے اور بھینس کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے کہیں ساگو دانہ ارارٹو کارن فلاور یا چاول دودھ میں پکا کر کھلایا جاتا ہے کوئی ڈبل روٹی معمولی یا غیر می روٹی دودھ میں بھگو کر دیتا ہے کہیں طرح طرح کے حریرے۔ چاول اور مونگ کی کھچری۔ گیہون کا دلیا۔ پاروٹی گھی اور شکر کا ملیا۔ یا سو جی کے روغنی بکٹ نمکین یا شیریں۔ کھلائے جاتے ہیں۔ ایسی مصنوعی غذاؤں کے واسطے کوئی بھی قاعدہ یا اصول موجود نہیں ہے کہ کوئی غذا کے کیا اجزاء ہیں۔ اور ان کی طاقت غذائی کس قدر ہے۔ اور کوئی چیز کس وقت بچے کے جسم اور مزاج کے واسطے ضروری و مفید ہوگی۔ گائے اور بھینس کا دودھ جو فطرتاً نہیں کے بچوں کے طبیعت کے مناسب حال موضوع ہوا ہے اپنی اسی صورت میں بھلا انسان کے بچہ کو کب بہت آسکتا ہے۔ پھر یہ مزاج کی غذا میں جو مختصر اور پر جان کیلکس میں ملجٹا بچے کے جسم اور اس کے اعضاء نہضام کی لطافت اور نزاکت کے جس کی قدرتی غذا اسوے انسانی دودھ کے اور کچھ نہ تھی کیونکہ مفید ہو سکتے ہیں۔ یا یون کہے کہ جن چیزوں کو پہلے مان نے ہضم کرنا تھا۔ اور پھر ان کے لطیف جو ہر دن کو دودھ کی صورت میں بچے کی غذا بننا تھا وہ یکایک بچے کو بطور غذا کے کیونکہ مفید ہو سکتی ہیں +

ایسے حالات میں کوشش انسانی کا یہی تقاضا ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیے کہ بچہ کے واسطے حتی المقدور کوئی ایسی غذا تجویز کیجاوے جو اپنے خواص میں بچہ کی قدرتی غذا دودھ کے مطابق یا قریب تر ہو۔ اور نیز یہ کہ اسکی طاقت اجزائی اور قوت غذائی اور اسکے نفع و نقصان کا حال بھی اچھی طرح سے معلوم ہو۔ مگر ان مطالب کے حاصل ہونے کے واسطے کسی عمدہ اور معتبر معیار کی سخت ضرورت تھی۔

شکر کا مقام ہر کہ جناب ڈاکٹر ڈبلیو بی چیڈل صاحب ایم اے۔ ایم ڈی۔ ایف آر سی پی نے جو بمقام لنڈن سینٹ مرسی ہسپتال کے فزیشن۔ اور انسٹی ٹیوٹ سیکولر اسکول میں علم طب کے لکچرار۔ اور گریٹ آرٹھڈسٹریٹ کے بچوں کے شفا خانہ کے طبیب اعلیٰ ہیں اس مضمون کی طرف توجہ کی۔ اور اپنے سا لہا سال کے وسیع تجربے سے جو بچوں کی پرورش اور انکے علاج و معالجہ میں انکو خصوصاً حاصل ہے۔ اس ضرورت کو پورا کیا۔ اور بچوں کے مصنوعی تغذیہ کے ان علمی اصول اور صحیح شرائط پر جن کا پوری پوری طرح لحاظ ہونا چاہیے۔ اور مصنوعی غذاؤں کے خواص اور فوائد پر اور پھر ان بیماریوں پر جو ابتدائی زندگی میں نقص غنا پیدا ہوتی ہیں ایک مضمون تیار کیا۔ اور سنہ ۱۸۸۷ء میں سینٹ میری ہسپتال اور آرٹھڈسٹریٹ کے بچوں کے شفا خانہ کے جلسہ طبی میں چھ لکچرون میں اور فرمایا۔ اور پھر سنہ ۱۸۸۹ء میں فاضل لکچرار نے انکو بغرض مفاہ عام ایک کتاب کی صورت میں چھپوا کر شائع کیا۔

مجھے اپنے عرصہ دراز کے وسیع مطالعہ میں خدا جانے کتنی ہی ایسے بچے دیکھنے میں آئے ہونگے جو پیش از وقت عارضی یا دائمی طور پر اپنی ان کے دودھ سے محروم ہوئے اور پھر سچی پرورش کو واسطے کوئی دوسرا طریقہ تیار کرنا پڑا۔ ایسے موقعوں پر شور

دینے کے واسطے بہت ہی وقت لاحق ہوتے تھے۔ اور خوراک مجوزہ پر کبھی دل کو اطمینان نہیں حاصل ہوتا تھا۔ کیونکہ بچوں کی مصنوعی غذاؤں پر نہ تو ہر قدر علم حاصل تھا۔ اور ہماری اردو میڈیکل سوسائٹی پھر مین جیپراپنی طبی لیاقت کا انحصار تھا کوئی معقول اور قابل اطمینان طریق پایا جاتا تھا۔ اور ہوتا بھی کیونکہ جب خود انگریزی تصانیف ہی لکھا تھا اس امر سے قاصر تھیں +

اب مجھ کو خصوصاً اور تمام سیکس ہمیشہ بھائیوں کو عموماً ہمارے محسن اور فیاض خیر سرجن سیرجی جی بھمبر صاحب بہادر سپرنٹنڈنٹ سنٹرل حیل ملتان کا شکر گزار ہونا چاہئے جن کی پیشگی مجھ کو اس کتاب کے دیکھنے کا موقع ملا۔ اور جنگی خاص مہربانی سے اور باجارت فاضل مصنف مجھ کو اس کتاب کے ترجمہ کرنے اور چھپوانے کا خیر حاصل ہوا اس غرض سے کہ اس کتاب سے نہ صرف میں اور میرے پیشہ بھائی ہی فائدہ اٹھائیں بلکہ ہمارے ملک کے طبیب اور دیگر مہذب اصحاب اور خواندہ درمیان اور تعلیم یافتہ مسلمان بھی اس کے فائدہ سے محروم نہ رہیں۔ کیونکہ بچوں کی پرورش کے متعلق اس کتاب میں ایسی ایسی عمدہ اور مفید باتیں بتلائی گئی ہیں جن کا جاننا اور عمل میں لانا بال بچوں والو گھر و زمین نہایت ہی ضروری ہے۔

المکتس

خاکسار کریم الہی ہسپتال سنٹرل ملتان
میڈیکل ڈیپارٹمنٹ پنجاب سابق مہتمم شفا خانہ
صدر مجلس۔

بمقام ملتان

۲۳ فروری ۱۹۱۷ء

دیباچہ از مصنف

ان لکچر دن کے اغراض پارس کتاب کے ابتدائین کانی وجوہات دی گئی ہیں
یہاں پر محکو صرف ان اصحاب کا دلی شکریہ ادا کرنا ہے جنہے محکو بیش قیمت امداد حاصل
ہوئی ہیں۔ علی الخصوص کسٹمر آرٹھٹر لفٹ صاحب لکچر افریسیک میڈیٹین
سیری میڈیکل سکول کل جنہوں نے میری خاطر مختلف قسم کی مصنوعی غذاؤں کا ستوا
اور صحیح کیمیائی ستخان کیا اور علی ہذا القیاس سٹمر آرٹھٹر سموری صاحب
اور سٹرامین صاحب۔ اور نیز ان غذا سازوں کا جنہوں نے نہایت عالی ہمتی
اور کشادہ دلی کے ساتھ مختلف مصنوعی غذاؤں میں تجزیہ اور امتحان کے واسطے عنایت
کی ہے۔

بمقام

پورٹ مین سٹریٹ نمبر ۱۹

پورٹ مین سکویئر ٹریلو

۱۸۸۹ء جون

مضامین

مضمون

مقالہ اول

صفحہ

وہ علمی اصول جن پر مصنوعی غذاؤں کی بنیاد قائم کی جاتی ہے اور
صحیح شرائط جن پر بحث ترکیب فوائد و مقدار بچوں کی غذا کے کاربند
ہونا پڑتا ہے۔

وسیع مضمون کی ضرورت۔ علمی نقص عام غلطیوں کی نظیر ہیں۔
صحیح شرائط جو پورے تغذیہ والی غذا کی واسطے ضروری نہیں۔ غذا کے
ضروری اجزاء۔ اغراض جو اسے حاصل ہوتے ہیں۔ ان اجزاء کی کیا
مقدار ہونی چاہیئے۔ بچوں اور جوانوں میں غذا کے اجزاء کی مقدار
مختلف ہوتی ہے۔ بچوں کی غذا میں چیزیں اور پروٹین اجزاء کی مقدار
زیادہ ہوتی ہے۔ انسانی دودھ کے اجزاء کی مقدار اور جذب پُرل
شرائط۔ اول اجزاء ان کی ضروری مقدار کا لحاظ ہونا چاہیئے۔
دویم اجزاء سے مانع سکروسی کا خیال ضروری ہے کیونکہ بعض غذاؤں
میں یہ موجود ہوتے ہیں اور بعض میں نہیں ہوتے۔ سیوم کل اجزاء
کی مقدار کافی ہو۔ مقدار ضروری۔ چھاتی کے دودھ اور اس کے اجزاء
کی جذب پر دلیل اور بعض باتوں میں اختلاف چہارم غذا میں بعض

حیوانی اجزاء دن کی مقدار ضروری ہونی چاہئے۔ اس پر دلائل چھٹم
 بہ صورت ملحوظ علم فزیالوجی کے بچپن کے آلات نہضام طعام کے
 مناسب ہو۔ وہ حالات جنہیں نشاستہ دار غذاؤں میں ہضم نہیں ہوتا
 اور مصنوعی غذاؤں میں اکثر نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ غذاؤں میں
 کاربوہائیڈریٹ حسب اوصورت ڈکٹرین مالٹوس اور گریپ شوگر کے
 پائے جاتے ہیں۔ بچہ نہیں قوت ہاضم غلیظہ غلیظہ سخت نشہ دار غذاؤں کے
 ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ ششتم غذا تازہ اور عمدہ ہونی چاہئے
 باسی اور شری ہوئی نہ ہو۔ خلاصہ

مقالہ دوم

مصنوعی غذائیں۔ دودھ کے مختلف اقسام اور ان کی ترکیب

پچھلے مقالے کے نتائج کا مختصر خلاصہ یہ ہے کہ چھاتی سے دودھ ملنے
 کے فوائد و مشکلات مختلف اقسام کی دودھ کی اجزائے مقدار کا نقشہ
 گدھنی کا دودھ انسانی دودھ کا عمدہ قسم البال بھر۔ اس کا نفع نقصان
 گائے کا دودھ پانی ملا ہوا مختلف مقدار کے پانی ملے ہوئے دودھ کی
 طاقت غذائی۔ دو حصہ دودھ ایک حصہ پانی پورے تغذیہ کی واسطے۔

مفید ہے۔ گائے کے دودھ کی اصلی وقت سبب اسکی جنسیت کے ہے۔
 سبب اسکی کثرت غلط ہے۔ گائے کے دودھ کی جنسیت بمقابلہ دوسرے
 قسم کے دودھ کے۔ اسکا تجربہ تجربات اسکے سخت جماؤ کا علاج جوش
 دینا۔ بارلی واٹر (آش جو)۔ لایم واٹر (چونے کا پانی)۔ بائی کاربونیٹ
 آف سوڈا اینڈ ٹائیزڈ دودھ مختلف قسم طیار کئے ہوئے دودھ کے
 خواص۔ جوشن یا سو دودھ با شمال لایم واٹر اور بارلی واٹر کے فضل ہے
 جوش دیئے ہوئے دودھ پر اعتراض اور بحث۔ اسکے فوائد۔ اس سے
 پھپھوت کا زایل ہونا۔ کاڈنٹ ملک رگازڈ یا کیا ہوا دودھ۔ اسکے اچھے
 برے اقسام۔ بکری کا دودھ۔ انسانی دودھ۔ مصنوعی۔

۵۰

مقالہ سیوم

گلوٹین۔ مالٹڈ۔ اور دوسری اناج کی غذائیں سیفٹی
 کی ترکیب۔ رسیٹ جوس۔ انس آف میٹ۔

پچھلے مقالے کے نتائج کا خلاصہ۔ بچے میں دودھ کے ہضم ہونے کی طاقت
 کو، صورت بعض حالات میں دودھ کے ساتھ اور اشیا کے ملانے کی
 ضرورت مختلف قسم کے مصنوعی غذاؤ کی قوت غذائی۔ اور ان کے

صفحہ	مضمون
	<p>مرکبات کا نقشہ۔ روٹی کی جیلی یا گلوٹین غذا۔ بنانے کی ترکیب۔ تنہا اور دودھ کے ساتھ کافی۔ میٹ جوس اور ملائی کے ساتھ۔ ان مرکبات کی قوت غذائی۔ اناج کی غذائیں۔ شہ۔ یط جنین یہ جائز ہیں۔ چربی اور حسیہ مانع سکروی کی کمی۔ انکا صرف نالتو اور فضول خیال کرنا۔ کمی طاقت۔ انسے مایٹر و ضب کا ربو مڈرٹس اور الٹیس حاصل ہوتے ہیں۔ مالٹہ غذا۔ اسکی دو جاعتین مثالیں۔ انکا تنہا یا کافی ہونا مختلف صورتوں میں قوت غذائی جب صرف پانی کے ساتھ ملا کر دین جب وہ کی ضروری مقدار کے ساتھ ملاوین۔ یا دوسرے جوانی اجزاء انسے۔ ان غذاؤں کے استعمال پر جو اعتراض کئے جاتے ہیں۔ انکا اطلاق بچوں کے معدے کی واسطے ان کے خاص خاص موقعے پیکریٹ کی ہوئی غذا۔ پیکریٹ کی ہوئی اور مالٹہ غذا میں فرق بعض حالت میں ایک بہت ہی عمدہ غذا۔ وجوہات۔ وہ غذائیں جن میں نہ تو پیکریٹ ملی ہوئی ہو اور نہ وہ مالٹہ ہیں۔ انکی ترکیب۔ وہ بڑے بچرن کے واسطے دودھ کے علاوہ مفید ہیں۔ صرف گیہوں کا آٹا۔ اراروٹ۔ کانا جسٹلاور۔ چاول۔ طیار کئے ہوئے جو۔ ٹی پی اوکا۔ ساگو۔ اورٹیل۔ مالٹہ غذا اشتعال خشک کئے ہوئے دودھ کے ترکیب۔ اور نالتو غذا آئیں۔ میٹ جوس اور الٹیس۔ بیف ٹی متھان کیسیائی۔ پروٹینڈ اجزاء کی کمی فیصد ہی۔ بابت داد اجزاء زمین کمزور۔ بچوں کی</p>

غذا کے واسطے ناقابلِ اطمینان۔ ویل براتھ ریٹ جوس۔ بنانے کی ترکیب۔ انکی اعلیٰ درجہ کی قوت غذائی اور سریعِ ہضمی۔ امتحان کیمیائی۔ ریٹ پلپ۔ بنانے کی ترکیب۔ پی ٹنٹ ریٹ جوس۔ اسکا امتحان کیمیائی۔ اور اسکا استعمال۔ ریٹ اسینس۔ امتحان کیمیائی۔ غذائیں انکی جگہ۔ ریٹ میٹون۔ اسکے اعلیٰ درجہ کی قوت غذائی۔ اسکے خاص خاص استعمال۔

مقالہ چہارم

۸۲

بچوں میں غذا کی غلطی کے باعث سر جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور انکا علاج۔ ڈسپیشیا (پیشہ ہضمی) ڈایاریا (سہال) کانٹشی مشین (قبض) سٹوماٹائیٹس (مونہ

آنا، انیمیا (سہس) اثر و فی (سوکا)۔

غذا کی بیماریاں دو جماعت میں تقسیم ہیں۔ اول وہ جو اعضا ہضمیہ کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ دوم وہ جو نقص غذا کے باعث سے پیدا ہوتے ہیں +

جماعت اول پیش کیا گیا سٹروانٹرک کنار یعنی معدہ اور اس کا نزلہ
 کارک ڈایا گیا یعنی اتسار۔ کانسی مشین یعنی قبض۔ بدھمی جو ہاتھ
 سے پرورش پانے والے پوچھتے ہیں ہوتی ہے۔ بدھمی جو چھاتی ہے پرورش
 پانے والے پوچھتے ہیں ہوتی ہے اسکے علامات۔ اسباب۔ علی العموم ہاتھ سے
 پرورش پانے والے پوچھتے ہیں۔ ابتدائی غلطی۔ اس غلطی سے کیونکر بچنا
 چاہئے۔ گائے کے دودھ اور پانی سے مضافہ جو شہر کی ضرورت۔
 کانہی خدا میں پانی طما۔ گیار سٹروان ٹرانی مل کنار یعنی معدہ اور
 اس کا نزلہ اسکے خطرناک ہونے میں ضرورت ہے بدھمی کے علاوہ اور بھی
 کوئی باعث ہو سکتا ہے یعنی تعفن۔ حالات جیسے یہ سپاہ ہوتا ہے۔
 موسم گرم اور گرم ملکوں میں یہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے اسکے باعث
 اموات۔ گیار سٹروانٹرک کنار کے مختلف مراتب۔ علامات و طبیعت کے کم ہونے
 کی جسم پر تاثیر۔ استخوان بعد مرگ۔ علاج۔ اصول جنس علاج کی بنیاد ہونی چاہیے
 ہے۔ غذا۔ بے معین والی۔ بے خراش۔ نقوی۔ اسکے حاصل کرنے کے
 مختلف طریق۔ مفرحات۔ خارجی حرارت۔ ہیئتہ۔ فیون۔ اسپیکاک
 گرمے پاؤں انکے افعال اور تاثیر ترکیب کرنا کہ ڈایا گیا یعنی اسباب
 مزین حرکت اس میں سرعت تحرک۔ علاج۔ کانسی مشین یعنی قبض
 علاج۔ بے غذا اور سادہ لمین کے تھرش یعنی صونہ انایہ علی الخصوص
 نالہ سے پرورش پانے والے پوچھتے ہیں واقع ہوتا ہے۔ نگاہ گر و تھ یعنی

تقلع جسکے زخمون پر کاٹی سی جی رتی ہے۔ علامات۔ فالیکولر سٹوٹائیٹس
یعنے لب سوڈون اور زبانیہ آبلے پید ہو جاتے ہیں۔ السیرٹو سٹوٹائیٹس یعنی جس
میں مونہ میں خوفناک جرحسم پیدا ہو جاتے ہیں۔ علاج۔ اٹرونی یعنی سوکا۔
اسکے کئی ایک اسباب ہیں۔ سوکا سبب قلت غذا کے بعض اجزاء میں کمی
واقع ہونے سے۔ سوکا سبب ہے اور سہال کے سبب قوت ماضمہ کے غیر مکمل رہنے
کے۔ بیماروں کی نظیریں۔ انیمیا۔ غذا بھی ایک سبب ہے۔ غذائی انیمیا کی صورت
شایع یعنی نشاستہ سے پرورش پانے والے بچوں کا انیمیا۔ غذائیں اجزاء حیوانی کی
کمکی انیمیا۔ قوت ماضمہ کے ضعف کا انیمیا۔ علاج۔ ایرن یعنی فولاد سے۔ آرٹنک یعنی
سناکیا سے۔ ایرٹ جو سن یعنی کچے گوشت کے کس۔ روشنی اور خالص ہوا سے۔

تعالیم پنجم

۱۱۰

بچوں میں غذا کی غلطی کے باعث جرحومیا ریان پیدا
ہوتی ہیں اور انکا علاج۔ کیٹس یعنی ٹیوٹون کی کمزوری اور
ان میں جرحوم پڑ جانا۔

خاصہ زندگی کے پہلے دو سال میں واقع ہوتی ہے۔ ٹیوٹون کی بیماری کیٹی
بچہ کی استعداد۔ ٹیڈی کا نقص فی ذاتہ بیماری نہیں۔ اور جسمانی خصوصیتیں عضلات
کی بیماریاں۔ انیمیا۔ رات کو پسینہ آنا۔ نزولوں پر سیلان۔ غذا کی عام خرابی کا نظام

مضمون

صفحہ

عصبی کو بھی حصہ ملتا ہے۔ اسکی بھاری تحریک۔ جگر کا تشنج۔ قزازر کنوشن۔ علامات کا خفیف ہونا۔ علامات جنسے شبہ پیدا ہوتا ہو کر کشیں زیادہ تر غذا کی بد انتظامی سے۔ چند معمولی اصول۔ وراثت کی تاثیر اثر تشک کی تاثیر ہوا اور روشنی کی کمی یا سوا غذا کے قواعد حفظان صحت کی پابندی اور کر کشیں ایک عامی اصول۔ کر کشیں کا نقص غذا سے تعلق اور اسکی شہادت۔ زیادہ تر تاحہ سے پرورش پانے والے بچوں میں عارض ہونا۔ چھاتی سے پرورش پانے والے بچوں کا محفوظ رہنا۔ حیوانات میں مصنوعی طور پر کر کشیں کا سپا کرنا۔ ڈاکٹر گورین اور ڈیپار کے تجارب۔ تجربہ جو ذوالوجہل گارڈن سے حاصل ہوا لایم کی بندش کے انحصار پر دلیل۔ ڈاکٹر گارٹ اور دیگر کے تجارب۔ کاکس ایڈ کی دلیل معمولی بیماریوں کی شہادت۔ چربی غالباً ضروری شے ہے۔ پروٹینز کی ضرورت۔ فاسفیٹاف لیم کی ضرورت۔ نئے حیوانات کی غذا کی تبدیلی پر بعد نتیجہ۔ اور اسباب کی تاثیر۔ قے اور اہمال۔ کر کشیں کے اقسام موجب اسباب کے۔ فادہ کشی کا کر کشیں۔ آتشک کی کر کشیں کی صورت۔ کر کشیوں میں۔ جگر اور طحال کا بڑھ جانا۔ بڑے بڑے کر کشیں۔ شیر خور میں کر کشیں۔ گائے کی دودھ کی غذا پر کیفیت۔ جنین کا کر کشیں اور اسکی صورت۔ کر کشیں بدیر غذا کی کر کشیں کی عام صورت۔ عمدہ صورت میں کئے والی بیماری۔ علاج علی الخصوص مذریعہ غذا کے۔ مہیٹ اور ملائی کا فائدہ۔ مہیٹ کے بنانے کی ترکیب۔ کاڈلیوٹل۔ تازہ ہوا اور روشنی کی امداد سے شفا یابی۔ مثال اول۔ شدید کر کشیں کی نظیر خاص خاص علامات۔ غذائی کیفیت۔ غذائی حالت سے کر کشیں عام ہونا۔ ہوا اور روشنی

کی کمی کے ساتھ نقص غذائے اور بھی خرابی لاحق ہوتی ہے علاج۔ باتنیر قواعد حفظان صحت کے صرف غذائے شفا یابی مثال دوم باؤ تو وکیل قواعد حفظان صحت کے کمٹیس کا عارض ہونا۔ صرف غذا کا نقص نقص غذا کی تاثیر بہرہ ہے غفلت قواعد حفظان صحت کے غذا مانع کمٹیس سے علاج شفا یابی مثال سوم حفظ صحت کی معمولی پابندی سے کمٹیس کا لاحق ہونا۔ نقص غذائیں مریض کی حالت کیفیت۔ باقاعدہ غذا سے شفا یابی۔

۱۳۸

مقالہ ششم

سکرومی سیکرومی کمٹیس

بچوں کی سکرومی۔ اس بیماری کی شناخت جبرمن حکیموں کا ایکوٹ کمٹیس یا انگلڈین اس بیماری کی یادداشتیں سکرومی کی خاص علامات تازہ غذا کے چند اجزاء سے محروم ہو جانے پر جو حالت پیدا ہوتی ہے۔ اور پھر ان کے حامل ہونے سے مرض سے شفا یاب ہونا بچوں میں سکرومی کی ہر ایک وجہ کے علامات پیدا ہوتی ہیں۔ موت بچوں کی علامات جو ان کے مطابق ہوتی ہیں مسٹر ونگی اور نوبت کی حالت وقتاً فوقتاً مختلف ہوتی ہے دوسری علامات۔ مرض کی تشریحی شہادت۔ پھر ہی جب بچوں کی خوراک کی تشکیک جیسے سکرومی پیدا ہوتی ہے جو ان کے طبع مانع سکرومی جزا سے صحت یابی مثال جلد تر صحت یابی کی مریض ال امینے کے بچہ میں باقاعدہ سکرومی بہرہ بھی کمٹیس کی شدید علامات کے کمٹیس اور سکرومی۔ دونوں کی غذائیں باقی کی تدابیر حفظ صحت کی عمر کی بچوں کی غذائیں دودھ اور لاکا فائدہ۔ غذا مانع سکرومی کی علت

تاثیر۔ دوسرے علامات میں معدے تغیر برضی دم ۱۰ مہینے کے بچہ میں سکروسی علامات رکٹس کے
 ہرہ غذا۔ غذائے سکروسی کی تاثیر تھوڑے عرصہ کے مریضوں کا مختصر حال برضی
 سیوم۔ ۴ مہینے کے بچہ میں سکروسی سکروسی کے علامات پورے رکٹس کے ہرہ پہلی
 غذا غذا دینے میں وقت چوتھے دن موت سبب شش کو جراثیم کے علامات بعد موت
 برضی چہارم۔ ایک ۱۲ مہینے کا بچہ سکروسی کی معتبر علامات اور ساتھ ہی رکٹس پہلی غذا
 پوری نفع سکروسی کی تاثیر برضی ششم ۱۱ مہینے کے بچہ میں متقل موبل الدم۔ دوسری
 علامات سکروسی کی موجودگی میں۔ کہنہ تپ غش کی نو تین۔ سفنجی سوڑے۔ خونی
 جراثیم ٹیڑھوں کے بالائی پردہ کے اور ام رکٹس کا عارض ہونا پہلی غذا کے دینے میں
 برضی ششم۔ ۹ مہینے کا بچہ پہلی غذا ٹانگوں کا دکھنا اور چلنے میں وقت رجوع لعل کا
 خیال ٹیڑھی کے پردے کی ورم سکروسی کو دوسری علامات میں تنک آنکھ کے نیچے کے
 پوڑے میں اکثر خون کا اجتماع۔ غذا سے باقی میں چند اور جزاؤں کی آمیزش کو صحت میں
 ترقی رکٹس اور سکروسی کا اجتماع کیفیت رکٹس میں ٹانگوں کا دکھنا سکروسی سے ممکن ہے
 اس امر کے خیال رکھنے کی ضرورت کہ دونوں بیماریاں اکثر علی حلی ہوتی ہیں خاتمہ۔

مقالہ اول

وہ علمی اصول جن پر مصنوعی غذاؤں کی نسبتاً قائم
کیجاتی ہے اور وہ صحیح شرائط جن پر لحاظ آ کر یہ فوائد
اور مقدار بچوں کی غذا کے کار بند ہونا پڑتا ہے۔

وہ سبچہ مضمون کی ضرورت علمی نقص عام غلطیوں کی نظیر میں صحیح شرائط جو پوری تغذیہ
والی غذا کی واسطے ضروری ہیں غذا کے ضروری اجزاء اغراض جن سے حاصل ہوتی ہیں ان اجزاء کی کُل
مقدار ہونی چاہئے بچوں اور حیوانوں میں غذا کی اجزاء کی مقدار مختلف ہوتی ہے بچوں کی غذا میں ٹیڈ
اور چربی اور اجزاء کی مقدار زیادہ ہوتی ہے انسانی دودھ کی اجزاء کی مقدار اور جذب و پرائل شرائط
اجزاء ان کی ضروری مقدار کا لحاظ ہونا چاہئے۔ وہ ہم اجزاء مانع سکروی کا خیال ضروری ہو کیونکہ بعض
غذاؤں میں یہ موجود ہوتے ہیں اور بعض میں نہیں ہوتے سیوم کل اجزاء کی مقدار کافی ہو یہ مقدار ضروری۔
چھاتی کے دودھ اور اسکے اجزاء کی جذب و پرائل اور بعض اتون میں اختلاف چہارم غذا میں بعض حیوانی
اجزاء کی مقدار ضرور ہونی چاہئے اس پر لالہ حنیس غذا بہرورت بلحاظ علم فزیالوجی کے بچپن کے آلات
انہضاط عام کے مناسب ہو وہ حالات جن میں نشاستہ اور غذائیں مضمین مضمین اور مصنوعی غذاؤں

میں اکثر نشاستہ موجود ہوتا ہے جو غذا دینے کا بہترین ریٹ اجزاء بصورت ڈاکٹر مین ٹوس اور گریٹ گر کے پائے جاتے ہیں بچہ نہیں تو نشتر غلیظ اور نیم غلیظ یا سخت دیشہ دار غذاؤں کو ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتی۔ ششتم غذا تازہ دودھ ہونی چاہئے یا سبزی اور مٹھی ہوئی نہ ہو۔ خلاصہ۔

صاحبان۔ مجھے اس امر میں کوئی غور نہیں کہ میری تقریر کا مضمون ایک عام اور روزگار کا کام ہے جو کہ بوجہ بات ذیل معلوم ہو سکتا ہے۔ چنانچہ

اول تو اسلئے کہ بچہ کبھی غذا کے متعلق بہت سے ایسی شکلات پیش آتی ہیں جو معمولی طبیعوں کو واسطے ہمیشہ سبب تروار و بدنامی کا باعث خیال کیجاتی ہیں کئی مختلف سببب کو باعث سے معصوم بچہ اپنی ان کی چھاتی سے دودھ نہیں پی سکتے یا دوسری دودھ پلائی کو حالے کئے جاتے ہیں اور یا تھ سے انکی پرورش کیجاتی ہے اور یا اسوقت ختم کیا کرنا پڑتا ہے کہ جب بچہ کو کئی ان پر جاتی ہے یا بیمار جاتی ہے یا سکود دودھ نہیں آتا یا سببب یا وہ صرفیت کہ بچہ کی خدمت میں حاضر نہیں ہو سکتے۔ پھر۔ دودھ پلائی کے مہیا کرنے میں صرف کثیر اور زیادہ کالینک کا متحمل ہونا پڑتا ہے۔ اور اکثر تو یہ جتنی بھی نہیں ہے۔ اور بعض حالات میں عملی طور پر یہ کام فضول بھی سمجھا جاتا ہے۔ بجائے اسلئے اسکا نعم البدل پھر ہی ہو سکتا ہے کہ بچہ کی پرورش صرف مصنوعی غذا سے کیجاوے۔ اور اکثر اسی سے سابقہ بھی پڑتا ہے۔

دویم اسلئے کہ محض غذا کی غرابی کے باعث سے بہت سے خطرناک بیماریاں اور بہت ایسی کم ایک عرصہ دراز تک پھیلائی نہیں چھوڑتیں اس ابتدائی زندگی میں پلید ہو جاتی ہیں یا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ صرف ان شکلات کو عبور کر لیں یا عارضی طور پر کچھ افادہ حاصل کر لیں۔ بلکہ غرض اصلی یہ ہوتی ہے کہ بچہ کی آئندہ زندگی کا کوئی نقص نہ کیجاوے اسلئے ایک بہت ہی ضروری امر ہے کہ بچہ کی حفظ و تحریک کے لئے کوئی ضروری اور مضیقا قاعدہ معین کیا جاوے بچہ کی پوری بالیدگی اور نمو کے حاصل کرنے کے واسطے چار خارجی چیزیں خوراک ہواوشنی اور حرارت بہت ہی ضروری چیزیں ہیں مگر غذا سب سے

منقولی فرشت

غذاؤں
مصنوعی
میں اہم
شکلات کی
جانی ہیں
بعض بچوں
کی مدد
خواہ مخواہ
تھ سے
کرتی پڑتی
ہے

نقص
بچہ نہیں
غذا کے
دفع سے
بہت سے
غذاؤں
بیماریاں
پیدا ہو
جاتی ہیں
حفظ و
تحریک

مقدم ہے +

المستہ حقیقی اور اصلی مزاج جس پر یہ سیرونی اسباب اپنا اثر پیدا کرتی ہیں حفظ صحت کا اصل اصول ہیں۔ بعض مزاجوں میں تو بڑھتے بھولنے کی اچھی خاصی استعداد ہوتی ہے اور بعض مزاجیں اصل ہی میں ایسی کمزور اور ناقص ہوتی ہیں کہ وہ اپنی پوری طاقت اور کمالات کے دبے یک پہنچ ہی نہیں سکتیں مگر ان خارجی اسباب کی تاثیر سے مزاج کے اصلی نقص بھی بعض خصوصیتوں میں اصلاح پاسکتے ہیں کمزور اور ناقص مزاج جو مخالفانہ صورتوں میں دن بدن گھٹتے جاتے ہیں یا مریجاتے ہیں وہ بھی موافق حالات میں کسی درجہ تک پرورش پا کر قوی اور مضبوط ہو سکتے ہیں اور برعکاس کے ناموافق حالات میں مضبوط اجسام بھی اپنے تیر اور صورت کو گرجا سکتے ہیں درحالیکہ موافق حالات کی تاثیر سے بڑھ چھو لگا اپنی اصلی کمالات کو پہنچ سکتے ہیں +

وہ سبب جہاں
جنگلی تاثیر پہنچ
میں نقصان
برہتی ہے

بچوں کی غذا کا
درست اور صحیح
علم کا واسطہ
ہونا چاہیے۔

سیسوم و اجڑ جس کو میں تاثیر ہوا ہوں ہے کہ بچوں کی غذا کا درست اور صحیح علم ایک کاوش میں پڑا ہوا ہے اور اسکی نہ صرف طالب علموں میں ہی عیالت ہے بلکہ بڑے بڑے طبیبوں میں بھی علی التبعیہ یہی صورت ہے علاوہ اسکے بہت سے جمل آئے اور غلط قیاس اس پر قائم کر دئے گئے ہیں۔ اور اس بھاری غلطی کی سبب قیاس میں ہی وجہ معلوم ہوتی ہے کہ میڈیکل سائنسوں میں اس امر میں بہت سی سستی کیجاتی ہے یا تو ادھر خیال ہی نہیں ہوتا یا اسکا طریقہ تعلیم ایک ہیودہ اور وہی طور اختیار کیا گیا ہے کیونکہ سلسلہ تعلیم کی کتابوں میں اسکے صحیح اور درست اصول پائے نہیں جاتے۔ اس علم کے اجزاء تو ہیں اگر علم حفظان صحت اور فریالوجی کی ذمہ کتابوں میں کو مختلف صفحات پر پریشان صورت میں پڑے ہوئے ہیں۔

پس جب طالب علم اپنا سبب شروع کرتے ہیں تو ان کے پاس کئی بھی ایسا مفصل اور

مشرقی قاعدہ موجود نہیں ہوتا کہ جس پر عمل نہ کرین بول تو از وی علم فرمایا لہذا کے کوئی خاص
 قاعدہ اسکے پیش نظر نہیں ہوتا جس سے اس کو یہ معلوم ہو کہ بلحاظ کچے کی طاقت کے اس کو کس قسم کی غذا
 کی احتیاج ہے یا صحت اور بیماری میں کیا فرق ہو چاہئے دویم وقتاً فوقتاً جو صنفی غذا میں بچہ کے
 واسطے تجویز کیجاتی ہیں ان میں غذائی طاقت اور مقدار کی کیا نسبت ہوتی ہے پس جو طریق
 کہ اس معاملے میں وہ اختیار کرتے ہیں وہ قطعاً نکلنچو ہوتے ہیں لہذا یہ معلوم نہیں ہوتا کہ انکی
 مجوزہ غذاؤں میں کس قدر طاقت ہو اور یہ کہ انکے ہضم ہونیکا کیا حال ہے اگر ایک غذا ناموفق پڑتی
 ہے تو بجائے اسکے غیر مقرر طور پر دوسری غذا تجویز کر دیتے ہیں بلحاظ اس کہ آیا وہ غذا بچہ کے
 مناسب حال ہوگی یا نہ ہوگی اور بچے کی ضرورت کیلئے کس قدر کافی ہوگی یا غیر کافی صرف خیال کر لیتے
 ہیں کہ یہ غذا فائدے پہنچے کو دے گی تھی اور اس کو اسے فائدہ ہو گیا تھا۔ یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کوئی حلا
 یا شریط تھے جسکی وجہ سے اس بچہ کو یہ غذا مفید ثابت ہوئی نیز علاج کا اختلاف کیا جاتا ہے نہ مرکب
 بچہ کے لئے ضرر کا خیال ہوتا ہے نہ غذا کے ہضم ہونے کی طاقت کا لحاظ کیا جاتا ہے۔

اب ایک مشاہدہ کی ہوئی نظیر پیش کیجاتی ہے میں نے ایک بہت ہی بزرگ اور چھوٹا سا بچہ
 جس کا معدہ بہت ہی کمزور تھا اور گاڑی کے دو پہرے سب اسکی ثقالت کے اسکو تھکے اور دست ہوجاتے
 تھے اسکو یہ دودھ چھڑا کر مری کے دودھ پر لگا لیا گیا بکری کا دودھ بچوں کے واسطے اگرچہ ایک عمدہ
 غذائے اور نسبت گائے کے دودھ کی اس میں بالائی بھی زیادہ ہوتی ہے اور اسکی نسبت بھی گائے کے
 دودھ کے قریب قریب ہوتی ہے مگر جسے کے بعد اسکے چلنے نسبت گائے کے دودھ کے سخت
 ہوتے ہیں جو بچہ کی موجودہ مشکلات میں کبھی سہولیت نہیں دے سکتے اور اس تغیر و تبدل سے

عام غلطیوں کی
 نظیریں

جہاں دودھ چھلکے
 میں کھائے گا وہ
 دودھ کے کربے دور
 کا استعمال

لے سنہ رتن میں بڑی کے دودھ میں نسبت گائی کے دودھ کے بالائی کم ہوتی ہے بالائی کی کمی بخوبی یاد تر قسم

چاہے وہ بھی نسخہ ہے۔ مسترح۔

بعض اسکے کہ کچھ فائدہ حاصل ہوتا اہل نقصان ہوا

مجھ کو اکثر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے اور یہ ایک بڑی غلطی بھی ہے کہ ایک بھلا بچہ جس میں خون کی ذات نظر نہیں آتی اور وہ مرض کرٹیس میں مبتلا ہو سکے طیارہ جیسے واسطے اس کو جوانی پر ڈسٹ اور چسپہ بی کی سخت ضرورت ہے اور یہ سب گائے کا دودھ ناموافق ہونے کی اس کو اناج کی مصنوعی غٹ پر لگایا گیا جس سے اس کو نقصان اٹھانے کا احتمال ہے یعنی ایسی صورت میں علاوہ کرٹیس کے دوسری مری میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔

ایسی کئی ایک نظیریں پیش کی جاسکتی ہیں۔ مگر ان خرابیوں کے ظاہر کرنے کے واسطے جو غذا کے باب میں بلجٹا غیر مکمل تو اعد علم فریالوجی کے اور مصنوعی غذاؤں کے قیاسی خاص کے پیدا ہوتی ہیں یہی کافی ہو گا۔

اب میں اپنے اصلی مطلب کی طرف رجوع کرتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ بچوں کی غذا لکڑی میں اسکے ضروری شرائط پورے اور ٹھیک طور پر اختیار کرنے چاہئیں تاکہ انہی پرورش پورے طور پر حاصل ہو۔ پیشتر اسکے کہ میں اپنے مضمون کو تفصیل وار شروع کروں اور اسکے کل حالات سے آپ کو آگاہ کروں میری چند باتیں جس سے آپ غالباً پیشتر بھی آگاہ ہو گئے ذرا پھر توجہ کے ساتھ سن لیں اور اس طرح ہمارے حافظوں کو مکرر تازہ ہونیکے واسطے جو وقت صرف ہوگا وہ یہ سے خیال میں یقیناً ضائع نہ ہوگا۔

اول جسم کی پرورش کے مختلف اغراض کے واسطے مختلف مصالحوں کی ضرورت پڑتی ہے چنانچہ جو ان دینو میں زیادہ تر بافتوں کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں سے بہت سے فیتن ایسی ہیں جن کا تغیر و تبدل ہمیشہ لگاتار رہتا ہے۔ اور اعضاء و رتبہ کے افعال کی تکمیل کے واسطے ان کی رطوبتوں کی احتیاج ہوتی ہے مثلاً وہ رطوبت جسکی ضرورت غذا کے ہضم ہونے کے وقت پیدا

رکٹس اور میاوالی
بچے کو نا بھی مصنوعی
غذا پر لگانا

مکمل غذا کے ضروری
شرایط

بلجی علم فریالوجی کے
غذا کے اصولوں پر
نظر ثانی۔

مرمت کے واسطے
مصالحہ کی ضرورت
ہوتی ہے۔

رطوبات

اینڈھن

بجھن میں ایک اور
بڑے مطلب کی ضرورت
ہوتی ہے یعنی نئی
نئی ساخت کی بناؤ

ہوتی ہے۔ یہ جسم کی حرارت غریزی قائم رکھنے کی واسطے اینڈھن درکار ہوتا ہے جسکے سبب اس
جسم کی کلون میں ہمت اور طاقت اور مختلف قسم افعال صادر ہوتے ہیں۔ مگر بجھن میں علاوہ ان
اغراض کے ایک اور بھاری مطلب کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ یہ ہے کہ جسم میں نئی ساختیں اور تباہ
نئی شمع ہوتی ہیں۔ پس اس سے صاف ظاہر ہے کہ بعض مصلحوں کی بجھن کو نسبت جانوں
کے زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

سہن

پھر درحالیہ ایک جوان آدمی غذا کے کسی محدود قسم میں تروتازہ رہ سکتا ہے بشرطیکہ
قوت اور طاقت کے قائم رکھنے کے واسطے کافی حرارت بھی موجود ہو اور نیز ضروری طوبین بھی پیدا
ہوتی ہیں۔ اور جسم میں جو گساو پیدا ہو پختہ ہوتا رہتا ہے اسکی بھی کافی طور پر مرمت ہوتی رہے۔
بچہ کو اسے بھی زیادہ اغراض کے حاصل کرنے کے واسطے کسی مختلف غذا کی ضرورت ہوتی
ہے۔ جو تازہ اور نئی باتوں کے بنانے کے واسطے بھی کارآمد ہو سکے۔

جوانوں کے واسطے غذا
کی محدود مقدار
بجھن کے واسطے اس
زیادہ تر مختلف مقدار

ان نئی ساختوں میں سے بعض مثلاً بڑی کامدنی حصہ دہی ہوتی ہیں اور انکی مرمت کے
واسطے تھوڑی یا بالکل ہی ضرورت نہیں ہوتی۔

بعض نئی ساختیں
درامی ہستی ہیں

اب جبکہ اجازت دیجئے کہ غذا کے اصلی اور ضروری اجزاء بیان کروں جو کہ پانچ بڑی جاتوں
میں تقسیم ہیں۔

غذا کے ضروری اجزاء

اول مائیکرو جنیس انہیں مائیکرو جنس بھی کہتے ہیں۔ اور اسکے بڑے بڑے اجزاء البیومی
نیٹ اور پیروٹین ہیں جو زیادہ تر حیوانی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں چنانچہ انڈے کی سفیدی
دودھ کی جنینیت گوشت کا سنو مین اور گھیون کا گلو مین۔

دوم مائیکرو کاربنس یعنی چربی یا روغن۔
سیوم کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ اور چینی۔

چہارم منفرس اسکے بڑے اجزاء میں۔ چونے کے نمک اور قسم فاسفیٹ اور کاربونیٹ

سوڈا۔ پٹاش اور فولاد وغیرہ +

پنجم پانی جو عام اور بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

بہت سخت تجربوں اور مشاہدوں کے بعد یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جسم کی کال پرورش کو واسطے غذائیں ان پانچ چیزوں کا ہونا ضروری ہے۔ ان اجزاء میں سے کسی ایک کے بغیر آدمی کچھ عرصے تک گزار کر سکتا ہے مثلاً کاربوہائیڈریٹ یا چربی۔ مگر ہمیشہ کے واسطے کسی ایک کا ترک کر دینا مضر صحت ہے۔ اسلئے ضرور ہے کہ کال صحت کے قیام رکھنے کے واسطے غذائیں یہ سب

اجزاء ملے جسے ہمین۔ جونون کی طرح بچوں کے واسطے بھی یہی پانچون چیزیں ضروری اور مفید ہیں +

بچوں میں بھی شکل جونون کے لحاظ ضرورت ٹائیٹروجنس اجزاء پہلے درجہ میں۔ اسے دماغ اعصاب گوشت اور غددوں کی ساخت طیار ہوتی ہے۔ پروٹوپلازم جو جسم ہر جزو کی زندگی اور قوت کا مرکز ہے انہیں ٹائیٹروجنس اجزاء سے طیار ہوتا ہے اور انہیں سے

پرورش پاتا ہے۔ جسم کی ہر ایک ساخت جس میں ذرا بھی کوئی طاقت موجود ہے ٹائیٹروجنس۔ ہر جاندار جو جسم واسطے ٹائیٹروجن کا حاصل کرنا ضروری ہے اگر یہ نہ ہو تو جسم میں کوئی فعل صادر نہیں ہو سکتا۔ تمام بہت اور طاقت گھٹ کر فنا ہو سکتی ہے اس سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اگر

ٹائیٹروجنس پروٹوپلازم اجزاء کی کوئی کافی مقدار ایک جوان آدمی کو واسطے ضروری ہے۔ تو پھر بچوں کے واسطے اور بھی ضرور ہے۔ کیونکہ ایک تو انہیں نئی بافتوں کے بننے کی ضرورت ہے۔ اور دوم جو

باقی بن جو جو میں انکی پرورش اور قیام اسکے علاوہ ہر غذا میں ٹائیٹروجن اجزاء کی کمی بہت جلد اپنے نقص ظاہر کرتی ہے۔ بچہ کی بالیدگی رک جاتی ہے اسکا بدن لمبا پاؤخت نرم رنگت

غذائیں ہر ایک جماعت کے اجزاء ملے ہوں

یہ اجزاء بچوں کے واسطے بھی ایسے ہی ضروری ہیں جیسے جانوں کے واسطے ٹائیٹروجنس اجزاء بچوں کے واسطے زیادہ تر ضروری ہیں

فوائد ٹائیٹروجنس اجزاء ہر جاندار کے وجود کے واسطے ضروری ہیں۔

بچہ کے واسطے علی الخصوص

ٹائیٹروجنس اجزاء کی کمی بکسر معلوم ہوتی ہے

میں پھیکا اور جسم بڑا ہوتا ہے۔ اور بیاریوں کے صدمات کے بروقت کرنیکی طاقت نہیں رہتی۔
ہیڈروکلائسیس چربی یا روغن۔ یہ اجزاء بلخضرورت بہ نسبت نائٹروجنس کے کم درجہ
پر ہیں۔ چربی نائٹروجنس پر ڈولپلازم کی طرح جسکے ہر جزو واحد کی ضروری بنیادیں مل
ہوتی ہے۔ اور زیادہ حصہ اسکادماغ اعصاب اور ہڈیوں کے مغز میں خراج ہوتا ہے۔ اور جسم کے
ہر کونے اور ہر گوشے میں اسکا گودام موجود ہے۔ غالباً اسکی بڑی خدمت یہی ہے کہ ایندھن کی
طرح جسم تنور گرم رکھے جیسے چراغ کا تیل دھبھی کا گوند۔ اس سے جسم میں ایک خاص انداز کی
حرارت قائم ہوتی ہے جو کہ جسم کے رقیق اور غلیظ اجزاء کوں کے قیام رکھنے کیواسطے بہت ہی
ضروری ہے۔ اور غلظت اذالقیاس جسم کی ہر جزو اور اعضا کوں کی فعال و حرکات اسی کی بدولت
جاری رہتے ہیں۔ اور یہ تو بڑی سی اسے کہ چون میں غذا کا یہ رکن یعنی چربی نہایت ہی ضروری ہے۔
کیونکہ ابتدائی زندگی میں حرارت اور قوت کے حاصل کرنے کے واسطے چونکہ بہت احتیاج ہوتی
ہے۔ کیونکہ انکے جسم کے ہر اداے کیواسطے جو بن چکا ہے یا بن رہا ہے اسکی خاص ضرورت ہے اور اسے
الخصوص مماغ اعصاب اور گودوں کی احسنہ اذون کیواسطے جن چون کی غذا میں چربی کی کمی ہوتی ہے
اسکی ہڈیوں کی ساخت نامکمل رہتی ہے۔ اور انکی بالیدگی سست ہو جاتی ہے۔ اور مرض کلئیس کے
پدید ہونے کا بھی بڑا باعث ہے

بچے مفید نرم اور
کمزور ہوجاتے ہیں
دوسری ہیڈرو
کلائسیس اجزاء
چربی جسکے ہر جزو
کے واسطے ضروری ہے
جسم کا ایندھن۔
اسطرح جسم کی حرارت
غریبی ۹۰ درجہ
پر قائم رہتی ہے اور
طاقت۔

مادہ کی ساخت
کے واسطے۔

ہے چون کی غذا میں چربی کے اجزاء کم ہونے سے چون کے جسم کی باقیہن نامکمل رجحانی ہیں۔ اور اسے پہلے
غلظت جسم کی عادی بناؤں کیواسطے چربی خدائی طور پر تھلا غذا سے حاصل ہوتی ہے اور اس سے جسم میں بطور ذخیرہ
رہتی ہے کیونکہ ذخیرہ کی چربی مقدار میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور کاربوہڈریٹ اور لیوٹریٹ اجزاء سے حاصل ہوتی ہے۔
ایک تہ جسم کی حرارت قائم رکھنے کی کام آتی ہے۔ اور دیگر جسم میں بطور ذخیرہ کے جمع ہوتی ہے۔

کار بوہڑ ٹیس اس کے اجزا شکر اور اشلیح ہیں یہ سیدھا دودھ کی بافت میں صبح میں بن جاتا ہے اگرچہ اس وقت کافی کو مین یعنی گریب شوگر (شکر انگور سی) اور یوسوٹ یعنی سل شوگر کے جسم کے اجزاء (لوہو توں) اور عضاؤں میں موجود رہتے ہیں۔ غذا کے کار بوہڑ ٹیس اجزاء کا بہت سا حصہ جی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور نسبت کا بن دار جی کے جسم کی حرارت قائم رکھنے کی واسطہ بنی اپنے جسم کی صورت میں زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اور اس لحاظ سے اجزاء نسبت پر ٹیڈ اور جی کے کم قیمت رکھتے ہیں۔ نوع انسان میں سے بہت لوگ شکر اٹکوس ماس جو صرف جی میں لگا رہ کر تھے مین ان کو اجزاء اشلیحی میسر ہوتے ہیں (شاید عارضی بہاؤ میں کمیقد ریو جات سے متاثر کر سکتے ہوں) یا لکین کی کمیوت مین ٹیس لٹا ماس سے) اور پھر ان کی صحت قائم رہ سکتی ہے مگر جو کار بوہڑ ٹیس ان کے مان کو دودھ سے حاصل ہوتے ہیں اور بطور شکر کے۔ جو انون کی معمولی غذا میں تو یہ کار بوہڑ ٹیس اجزاء اکثر تہ وجود ہوتے ہیں تو چون کو ان کی قدرتی غذا یعنی دودھ سے حاصل ہوتی ہیں۔ اور پھر جس حالت میں کہ یہ جو انون کی جسمی پرورش کی واسطہ غالباً کس ہوتے ہیں تو چون کے واسطے تو یقینی طور پر اور بھی سفید ہونے کیونکہ ان میں بڑھنے چھوٹنے کی زیادہ تر ضرورت ہوتی ہے۔

مگر ٹیس غذا سے اجزاء بہت سی ایسے ہیں کہ زندگی میں قیام صحت کی واسطے ہر ایک عمر میں سفید ہو سکتے ہیں۔ مگر بعض ایسے ہیں کہ وہ علی الخصوص چون ہی کے واسطے سفید پڑتے ہیں۔

فولاد چونے کے کا۔ گینٹیا پوٹاش اور دودھ جسم کی پرورش کی واسطے ہر عمر اور ہر حالت میں سفید ہیں

فاسفٹ آف لیم کے جسم ہر ایک دوسے کے واسطے ضروری ہے۔ اور جسم کا ہر جزو واحد بغیر ان ارضی فاسفٹس کے قائم نہیں رہ سکتا بلکہ ذوق حیوانات بھی مثل بکریاں اور ننگائی وغیرہ کے فاسفٹس

میری کار بوہڑ ٹیس
اجزاء
یہ سیدھا دودھ کی
بافت میں صبح میں بن
جاتا ہے۔
بہت سا حصہ جی میں
تبدیل ہو جاتا ہے۔
نیز لکین میں۔
یہ اجزاء کم وقت میں۔

میں لکین بعض نفع انسان
ان کے بغیر بھی کرارہ
کر سکتے ہیں۔
چون کو ان کی ان
کے دودھ سے شکر
باقی ہے۔
پرورش کی تکمیل کے
واسطے جو انون اور
چون کو غالباً ضروری ہیں
جو تھے ٹیس

فائدہ

ارضی فاسفٹس

بچوں میں علاوہ

ضرورت

کے لئے سوزندہ نہیں رہ سکتی۔ مگر بچوں میں ایسے نمکوں کی علی الخصوص لیم اور گنیشیا کے واسطے ایک علاوہ احتیاج ہوتی ہے کیونکہ ان سے مدامی ساختیں مثلاً ڈیون کے اجزائے رضی خبکی مرست نہیں ہوتی طیار ہوتی ہیں۔

پانچواں پانی۔

پانی کے فوائد۔

پانی یہ نسبت باقی کے اجزاء کے زیادہ تر کارآمد ہے۔ کیونکہ اس سے انکی عرقیات طیار ہوتے ہیں اور اسکے ذریعہ سرسید میں ٹیون بن کر خون میں داخل ہوتا ہے۔ خون اور دیگر طوطوں کو اسکے ذریعہ سے حیثیت مائی حاصل ہوتی ہے جس سے جسم مختلف اقسام سے نیتے اور طیار ہوتے ہیں مگر بجا مذہب کے بچوں کو اسکے اور بھی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ کیونکہ اس سے جسم کی نئی بافتیں طیار ہوتی ہیں جن میں انکے ہر حصہ کے قریب پانی ہوتا ہے۔

بچوں کی غذا میں یہ تمام اجزاء ضروری ہیں

ہر ایک ضروری مقدار میں

اور کس مقدار میں

اس لئے بچوں کی غذا میں بھی جو انون کی طرح ضروری ہے کہ یہ پانچواں اجزاء پر وٹید مائیسڈ روکاربن کاربوہائیڈریٹس۔ نرس اور پانی کافی مقدار میں شامل ہوں۔

اب یہ تو سمجھ لیا کہ بچوں کے بڑھنے بھولنے والے جسم کو سٹے یہ پانچواں اجزاء بہت ہی مفید ہیں مگر اب سوال یہ ہے کہ اس امر کی تکمیل کو سٹے بچوں کو کس قدر پر وٹید۔ چربی اور کس قدر سٹارج ڈوٹرین یا شکر کی ضرورت پڑتی ہے اور یہ کہ ان کی غذا میں یہ پانچواں اجزاء کس کس مقدار میں شامل ہونے چاہئیں۔

بہت سے تجربوں کے بعد یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایک جوان آدمی جسم کے واسطے ہر پوری صحت قائم رکھنے کے لئے غذا کے مختلف مفید اجزاء کی مقدار ذیل کے موازنہ کے برابر ہونی چاہئے۔

مقدار جو جوانوں کے

واسطے معدوم ہونی چاہئے

مائیسڈ روکاربن اجزاء پر وٹید (ایسوس کیمیرین وغیرہ) — ۵ حصہ

مائیسڈ روکاربنس (ریش یعنی چربی) — ۶۰ حصہ

کاربوہائیڈریٹس (شاپ - ڈاکٹرین شوگر وغیرہ)	۲۶۰۰ حصہ
نمک	۵۲۳ - حصہ
پانی	۱۵۶۱۶ حصہ
میزان -	۲۰۶۰۰

یا بحساب فیصدی

پروٹینز	۵۶۰۰
فیٹ	۳۰۰۰
کاربوہائیڈریٹس	۱۵۶۰۰
سالمش	۱۶۱۵

۷۵۶۵۵

وائر

کیا یہ مقدار غذا کی جو جوفون کے واسطے بتلائی گئی ہے بچوں کے واسطے حساب سے ہونی چاہئے۔ اسکا جواب بالآمال بھی ہوگا کہ ننہیں بچوں کے واسطے یہ مقدار ننہیں ہونی چاہئے؟

جو شہادتیں بذریعہ علم فیڈلوجی کے حاصل ہوئی ہیں اور جو بذریعہ مستند تجربوں کے بہم پہنچی ہیں انکا ایک امر پر اتفاق ہے۔ اور قول مفصل بھی یہی ہے۔
اولہ شہادت جو علم منہ یا لوجی سے حاصل ہوئی ہے۔

زندگی کے ابتدائی مہینوں میں بچہ کی جسامت اور پورشش کے واسطے جن چند چیزوں کی احتیاج پڑتی ہے وہ سب سب دودھ میں موجود ہیں۔ اور بلا آمیزش کسی دوسری غذا کے اس سے بچہ بڑھ بچھوٹ سکتا ہے۔ بطور حوالہ اس سے من چوزے کی گیل کے واسطے سب کچھ موجود ہے۔

اس امر پر علم فیڈلوجی اور تجربہ کی شہادت

دودھ میں اضافے کی طرح اضافی اجزاء موجود ہیں

ہریان گوشت پر وغیرہ اسکے اندر اندر ہی طیار ہو جاتی ہیں۔

اس لحاظ پر انسانی دودھ بچہ کی پرورش کے واسطے ایک حقیقی غذا تسلیم کی گئی ہے اور جب کبھی بچہ کے واسطے کسی مصنوعی غذا کی ضرورت پڑتی ہے تو اس انسانی دودھ کے اجزاء ان کی مناسب مقدار کے برابر اسکے اجزاء ان کو بھی مرتب کرنا پڑتا ہے۔ اور جببہ وازنہ گرہ پ بننے کے انسانی دودھ کے اجزاء یہ ہیں۔

۳۷۲۴

پروٹینڈز

۲۱۶۶

لایڈز و کاربن

۳۶۴

کاربوہائیڈریٹس

۳۸

سالتس

۹۰۸

واٹر

اب اس سوازنے کی غذا پر کو ایک جوان آدمی کے سوازنہ غذا کے تقاضا سے متعلقہ کر کے مین پوری پوری اہمیت معلوم ہو جائیگی جسکی نسبت عام مطلب مین توجہ ہی نہیں کی جاتی۔

اول اول اس سوازنے کی اجزاء ان کی غذا پر کو اگر جانو گے سوازنہ غذا کے مقدار پر

سے متعلقہ کیا جاوے تو دو باتوں کی طرف خواہ مخواہ زیادہ تر توجہ ہوگی۔ ایک تو یہ کہ اس

میں عربی نسبتاً کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینڈز سے زیادہ پانی جاوے گی۔ چنانچہ کاربوہائیڈریٹس سے

اسکو ایسی ہی نسبت ہے جو آکو ہے۔ آ سے درحالیہ جوانوں کے سوازنے میں ہی نسبت ایسی

جوا کو ہے۔ آ سے اور پھر پھر پروٹینڈز کے اسکی نسبت ایسی ہے جو آ کو ہے۔ آ سے۔ درحالیہ کہ

جوانوں کے سوازنے میں اسکی نسبت آ اور آ کے برابر ہے۔

اگر مین کے امتحان کو دیکھا جاوے تو اسکے حسبہ انفیصدی سطح پر مین

انسانی دودھ حقیقی غذا

مصنوعی غذا ایسی کہ

مطابق ہوگی

انسانی دودھ

مختلف اجزاء کے ساتھ

پیشہ کا معنی و تفسیر

سوازنہ غذا

پیشہ کا معنی و تفسیر

پیشہ کا معنی و تفسیر

پیشہ کا معنی و تفسیر

پیشہ کا معنی و تفسیر

پیشہ کا معنی و تفسیر

پیشہ کا معنی و تفسیر

کے لیے چل کر رہیں
 جو کہ ان کے لیے ہے
 سے نسبت ہوتی ہے جو کہ
 ہے
 دودھ میں بھی نسبت
 پائی جاتی ہے

چون میں نسبت ہوئی
 چبلک زادہ صورت کا
 ایک اور ثروت نفعی ہو
 اس طرح ۳۰۰ گرام
 جوان کے ۵۰۰ گرام
 گویا نفعی ہو کہ اس طرح
 نصف یا تین چوتھائی لگا
 ضرورت برقی ہے

اس نقشہ کو معلوم ہوتا ہے کہ بچوں کے واسطے چربی کی مقدار کی نسبت برفیاد کار اور بڈریش کے ایسی ہے جو ۲۰ کو ہے۔ ۴۰ سے یا آ کو ہے دوسرے۔ اور ان دونوں نسبت کی یہی نسبت بچوں کے سوا زہ غذا یعنی در درہ انسانی میں بھی پائی جاتی ہے اور جو ان کے واسطے اسکی نسبت وہ ہر جہ ۴۰ کو ہے۔ ۵۰ سے یا یوں کہیں کہ تقریباً آ کو ہے ۹ سے۔ گویا اس نقشہ کو بھی صاف ثابت ہوتا ہے کہ نسبتاً بچوں کو نسبت جو انون کے چربی اور غذائی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ اب ۱/۲ اسال کے اندر کے تخمینے کے واسطے ۴۰ گھنٹہ میں ۳۰ سے ۴۰ گرام چربی کی احتیاج ہوتی ہے اور جو ان ۱۲ مئی کے واسطے ۴۰ گھنٹہ میں ۴۰ گرام چربی چاہئے۔ یا مٹھے حساب سے جس قدر چربی ۴۰ گھنٹہ میں دیکر رہتی ہے نئے بچہ کے واسطے اسکی نصف یا چوتھائی کافی ہوتی ہے۔

پھر چون کی غذا میں نسبت جو انون کے پروٹید جسم کی مقدار کا مقابلہ کاربوہیدریٹس کی زیادہ ہونی چاہئے یعنی ایسی نسبت پر جو $\frac{1}{4}$ کہے تم سے یا تقریباً برابر بجائے اس نسبت کے جو نصف آکڑے مے سے۔

اسے طرح موٹے حساب کر یہ بات واضح ہوتی ہے کہ

ایک چم کیواسطے پروٹیداجزہ کی نسبت بمقابلہ کاربوہڈریٹس کے ایسی ہے جو $20:60:1$

ایک جو ان دمی کیلئے ایضاً ایضاً ایضاً

اور اس سے اب نتیجہ نکلتا ہے کہ

میں نے

یہ سب سے زیادہ مقدار
اور موازنوں کی اوسط

بصری سادگی پر توجہ دے

بجائے ۲ : ۵ چربی
۲ : ۲ تھوڑا سا لہسن

پہن اور گروپ بسنسز کے موازنہ دودھ کی اوسط لینے سے اگر ایک معین موازنہ فرمایا جائے تو چونکہ مین چربی کی مقدار بمقابلہ دوسری اجزاء یعنی پروٹین اور کاربوہڈریٹ کے نسبت جو انون کی غذا سے زیادہ ہونی چاہئے۔ یعنی چربی کے مقدار تقریباً پروٹین کے برابر ہونی چاہئے (۲:۱) بجائے ۳:۱ کے اور پھر چربی بمقابلہ کاربوہڈریٹ کے اسی ہے

جو ۲:۳ بجائے ۵:۱ کے جو جوفون کی غذائیں پائی جاتی ہے۔ اور پھر علیٰ ہذا لقیاس پر ٹیڈ کی مقدار کاربوہائیڈریٹس سے زیادہ ہونی چاہئے۔ یعنی $\frac{1}{3}$:۳ بجائے ۱:۳ کے۔ اس حساب سے بچوں کی غذا کے حصص اجزاء کی اس طرح شمار ہونگے۔

پروٹینز $\frac{1}{3}$

چربی ۳

کاربوہائیڈریٹس ۴

بچوں کے دودھ کی غذائیں چربی کا مقدار زیادہ ہونا گویا اس کا زیادہ تر مفید ہونا ثابت کرتا ہے۔ اور صرف انسانی دودھ میں زیادہ نہیں پائی جاتی بلکہ کل حیوانات کے دودھ میں۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ حیوانات کے بڑھنے پھولنے والے بچوں میں پرورش کا بہت بڑا حصہ لپٹی ہے گوا کے بشمار فوائد کا ایک پورا پورا اندازہ نہیں کیا گیا۔ مگر عجیباً کہ بیشتر ظاہر کیا گیا ہے اجسام کے اجزاء بالیدگی سے اس کا بہت بڑا تعلق ہے۔ اور ٹیڈیوں کی ساخت میں بھی اس کا بہت بڑا حصہ پایا جاتا ہے۔ میرے خیال میں بچوں کی غذائیں چربی کی معین مقدار کے موجود رکھنے میں پورا زور استعمال کیا جاتا ہے۔ اور یہی بڑا اس سے جس سے روزمرہ کے مطلب میں غفلت کی جاتی ہے۔

اس نامعنی اصول سے یہ بات پائی جاتی ہے کہ دودھ ایک چربی کا لطیف حسیرہ ہوا۔ بچہ اسے مصحوم بچے مصنوعی غذا پر لگائے جاتے ہیں تو زندگی کے اس کن غلط سے کم اثر موم رہتے ہیں +

مصنوعی غذاؤں میں پروٹینز جس کی بھی اکثر کمی پائی جاتی ہے مگر اس قدر نہیں۔ اب ہم قلم عدہ کلیہ کے طور پر بچوں کی غذا کے اجزاء کی مقدار ذیل میں دکھاتے ہیں۔

بچائی ۱۱ کے بچوں کے لئے مقدار۔

بچوں کی غذائیں میں سے کسے مقدار ہونا چاہیے

اس کے لئے غور فرمنا چاہیے کہ معلوم نہیں ہونے

مصنوعی غذائیں چربی کے لئے دراز ہوتی ہے

پروٹینز اور چربی کی کمی ہوتی ہے مگر اس قدر نہیں

بخط مقدار ابر کے آدھی
موازنہ

۳۵۹۲۴

پروڈیڈز

۲۶۶۶۶

فیٹ

۴۳۶۴۴

کاربوڈیٹس

۱۱۳۸

سالمس

۸۸۵۹۰۸

واٹر

۱۰۰۶۰۰۰

میزان

اور یاد دودہ کے دو کمیائی امتحانوں کی وسط لینے سے۔ سالمس سالمس کے جوہرین کے امتحان میں علیحدہ
نہیں کئے گئے یہ چون کے وسط میں مختلف اسپرٹوں کی یہ مقدار ہوگی۔

۳۵۵۰۰ فیصدی

پروڈیڈز

۳۶۰۰۰

فیٹ

۴۶۰۰۰

کاربوڈیٹس

۰۶۱۳۸

سالمس

۸۹۱۳۶۲

پانی

۱۰۰۶۰۰۰

میزان

اور اس کے مقابلے میں جوانوں کی غذا کا موازنہ اس طرح ہوگا۔

۵۶۰۰

پروڈیڈز

۳۶۰۰

فیٹ

۱۵۶۰۰

کاربوڈیٹس

۱۱۱۵

سالمس

داڑ

۷۵۱۵

میزان ۱۰۰ ۶۰۰

مصنوعی غذائیں اس
موازے کے مطابق ہونا چاہئے

جس قسم کی خوراک مصنوعی طور پر تیار کریں اسکے اجزاء ان مقدار کے برابر ہونی چاہئیں
اس پہلے قاعدہ کا جیسا کہ کچھ لحاظ رکھا جاتا ہے آپ کو ابھی معلوم ہو جائیگا۔

دوسرا غذائیں سکروں

غذاؤں کے مختلف اجزاء کے معیاریت دار کے علاوہ بچوں کی پرورش صحیح طور پر قائم رکھنے کے
لئے انہیں ایک اور صنف بھی ہونا چاہئے جو مانع سکریز (منع احتراق) سے موسوم ہے

بچہ غذائیں موجود ہونا
ضروری ہے

آپ کو معلوم ہے کہ جو انون کی غذائیں کچھ حصہ تازہ نباتی غذا کا بھی شامل ہوتا ہے اور اگر یہ
ہو تو مرض سکروی لاحق ہو جاتی ہے۔ آج تک اس صنف پر واضح نہیں ہوا کہ غذا کے وہ کو

اجزاء میں سکروی کی
اصل صورت آہستہ آہستہ

اجزاء میں جن میں مانع سکروی ہونے کا وصف ہے مگر یہ بات تو ظاہر ہے کہ یہ خبر علی الخصوص
تازہ نباتی رسون میں کثرت کے ساتھ پایا جاتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ نباتی تیزابوں کے ساتھ

تازہ دودھ پرورش

پوٹاش سے ملا ہوا پایا جاتا ہے اب جو بچے تازہ دودھ سے پرورش پاتے ہیں ان میں سکروی
ہوتی۔ رسوے خاص خاص صورتوں کے جیسے کہ مانع جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی ہے خاص سکروی

پانے والا بچہ ان کو سکروی
نہیں پہنچا کر بچہ کو سکروی

میں مبتلا ہو +

یہ مرض نہیں

اس صنف ظاہر ہوتا ہے کہ جہاں دودھ پلانے والی کی خوراک میں اجزاء مانع سکروی موجود ہوتے
ہیں وہ منتقل ہو کر اور اجزاء کے ہر دودھ میں بھی اپنی تاثیر پیدا کرتے ہیں دودھ پلانے والیوں کو

اس دودھ میں یہ

جب سبب نہ حاصل ہونے اجزاء مانع سکروی کے سکروی ہو جاتی ہے تو پھر دودھ میں اجزاء مانع سکروی
کہاں سے آویں! اور اسی حالت میں بچوں کو بھی خواہ مخواہ مرض سکروی میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔

دودھ وصف ہوتا ہے

تازہ دودھ میں دوسرے اجزاء ان کے ہر اجزاء مانع سکروی بھی ہوتے ہیں جن کی موجودگی
اس غذا میں جسکے ہمراہ تازہ نباتی اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں پائی جاتی ہے۔ اور اس طرح پر دودھ

اپنی مفید جزاؤں کی ترکیب سے ایک ذرہ حریرہ طیار ہو جاتا ہے۔ اور ہر ایک امین غذا کی کل تصور کیا جاتا ہے۔ مگر اگے چلکر آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ یہ خاص وصف کھنڈ ملک رجایا ہوا دودھ میں نہیں پایا جاتا یاغ سکرو می ہونے کے وصف تازہ گوشت میں بھی پائی جاتی ہیں اور علی الخصوص کچھ گوشت میں۔ اور پھر ان جانوروں کے گوشت میں جو جڑی بوٹی کے کھائے والے امین چنانچہ ڈاکٹر سے کا اور ہر انا تجربہ بہت کی تصدیق کرتا ہے۔

یہ وصف کھنڈ ملک میں نہیں ہوتا

تمام اناج کی مصنوعی غذاؤں میں بھی یہ وصف نہیں پایا جاتا۔ اگرچہ کسی وجہ سے دودھ کی غذا نہ ملے تو اسکی مصنوعی غذا میں خواہ مخواہ بجائے دودھ کے کوئی حبسہ وضع سکرو می شامل کیا جائے۔ پوری صحت کو حاصل کرنے کے واسطے یہ کیا ضروری ہے۔ اور پھر عام طب میں سکرو می پر واہ نہیں کی جاتی۔

اناکلی مصنوعی غذاؤں میں نہیں ملے مصنوعی غذاؤں میں سکرایزلا کرنا ضروری ہے

تو اب ہم بچے کی غذا کی نسبت یہ دوسری شطر قائم کرتے ہیں یعنی بچے کی غذا میں اجزاء سکرو می بھی ضرور شامل ہونے چاہئیں۔

دوسری مفید شطر

اب یہ تو طے ہو گیا کہ بچوں کی غذا میں ان اجزاء کا شامل ہونا ضرور ہے اور نیز یہ کہ نسبتاً ان اجزاء میں کی کیا مقدار ہونی چاہئے۔ مگر جس میں میں ایک مسئلہ اسوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بچہ کو کس قدر دودھ ملنا چاہئے جس سے بڑے بڑے مفید و معین اجزاء میں کی پوری مقدار حاصل ہو سکے بلکہ غذا کے اجزاء کو معین مقدار کے ہکا جواب دینا کسی قدر مشکل امر ہے۔ مگر البتہ محمل طور پر ہو سکتا ہے تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ عورت کے ایک پستان سے پوری بہاؤ میں دو گھنٹہ کے عرصہ میں ۴۰ سے ۶۰ گرام

دوسرا سوال اجزاء کی مقدار کیا ہونی چاہئے یہ ایک مشکل سوال ہے مگر اس کا بھی جواب ہو سکتا ہے

لے کچھ عرصہ ہو کہ امین نے مرض سکرو می کے کچھ مایہ جیکے ہاتھ سے پرورش کی گئی تھی اور پھر ان میں یہ مرض لاحق ہو گئی تھی شہر کئے تھے چنانچہ انکا ذکر اسی کتاب میں موقع مناسب پر کیا جاوے گا۔ میرے اس معوصے کی تصدیق ڈاکٹر بارونی بھی کر دی ہے۔

حالت صحت میں بچہ

کے دودھ کے مقدار

۴۴ گھنٹہ میں ۴۴ گرام

ایام صحت میں دودھ

مقدار مختلف ہوتا ہے

ایام صحت میں دودھ

پیدائش کا وقت

پائنت میں

گیا گیا ہے

ایک اور حساب سے دودھ

بچہ کو دینے کے مقدار

یعنی ۱۰۔ آؤنس سو ۲۔ آؤنس تک دودھ نکل سکتا ہے تو اس حساب سے ۱۰۔ ۱۲ گرام

یعنی ۳۔ آؤنس سے چار آؤنس تک دنوں چھاتیوں میں ہر دو گھنٹہ میں نکل سکتا ہے۔ یا ۱۰۔ ۱۲

۴۴ گرام یعنی ۳۔ ۴ سے ۴۶۔ ۴۷ آؤنس تک ۴۴ گھنٹہ میں پیدا ہو سکتا ہے +

مگر اوسط درجہ کی مقدار ہے۔ اور علیٰ الخصوص سوقت کی جبکہ دنوں چھاتیوں کو ایک دفعہ

بالکل خالی کر دیا جاتا ہے۔ یا دودھ پلانے کے اور تفریق وقتوں میں۔ دودھ پینے کو وقتوں میں

بچہ چھاتیوں کو بالکل خالی نہیں کرتا صرف ایک چھاتی ایک وقت میں۔ اس لحاظ سے

۳۸ آؤنس پورے کاپور کبھی کبھی نہیں سکتا۔ بلکہ کم۔ دودھ کی پیدائش کی کمی بیشی دودھ کے

پینے جانے پر منحصر ہے۔ دودھ پلانے کے بہت لایا میں بہ نسبت آخری ایام کے دودھ کم پیدا

ہوتا ہے۔ اس کا حساب اس طرح خیال کیا گیا ہے کہ ابتدائی چند وقتوں میں ۴۴ گھنٹہ میں قریب

ایک پائنت تک دودھ پیدا ہوتا ہے۔ اور پھر رفتہ رفتہ بڑھتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ آخری ایام میں

اسکی مقدار میں پائنت تک پہنچ جاتی ہے۔ اب اس مقدار کو ایک نچتہ موزن سمجھنا چاہئے۔

اب لحاظ تناسب دودھ کے حسب کو ایک دوسرے حساب سے بچہ کو کوڑھ سال کی عمر کے

اندازہ دیکھنا کہ امتحانات مذکورہ بالا سے ظاہر ہو چکا ہے۔

پروٹید اجزاء کی ۲۰ سے ۳۶ گرام یا ۳۰۔ ۴۵ گرام تک

فیٹ کی ۳۰ سے ۴۵ گرام یا ۴۵۔ ۶۹ گرام تک

کاربوہڈریٹس کی ۶۰ سے ۹۰ گرام یا ۹۰۔ ۱۲۹ گرام تک

ضرورت پڑتی ہے۔ تو اس حساب سے جو جو طبیعتات گروپ بسنے کے ایک پائنت انسانی

دودھ کی حسب انکی یہ مقدار ہوگی۔

ایک پائنت انسانی
دودھ کے اجزاء

۳۷۷ گرین

پروٹیز

۲۵۶ گرین

فیٹ

۴۱۹ گرین

کاربوہڈریس

۷۵۴ گرین

اور دو پائینٹ کی پروٹیز

دو پائینٹ کے اجزاء

۵۱۲ گرین

فیٹ

۳۸۸ گرین

کاربوہڈریس

۱۱۳۱ گرین

اور تین پائینٹ کی پروٹیز

تین پائینٹ کے اجزاء

۷۶۸ گرین

فیٹ

۱۲۵۷ گرین

کاربوہڈریس

اور بموجب امتحان تین کے یہ مقدار ہوگی۔ چنانچہ

اجزاء بموجب امتحان

۳۲۱ گرین

ایک پائینٹ مین۔ پروٹیز

دو اجزاء مین کے

۳۲۰ گرین

فیٹ

۳۶۱ گرین

کاربوہڈریس

۶۴۲ گرین

دو پائینٹ مین۔ پروٹیز

۶۴۰ گرین

فیٹ

۷۲۲ گرین

کاربوہڈریس

۹۶۳ گرین

اور تین پائینٹ مین۔ پروٹیز

۹۶۰ گرین

فیٹ

۱۰۸۳ گرین

کاربوہڈریس

پس انسانی دودھ کی
ایک پائنت تین پائنت
تس فروغ ہوگی

پس ضروری جزاؤں کی پوری مقدار حاصل کر کے واسطی انسانی دودھ کی ایک پائنت سے
تین پائنت تک ضرورت پڑیگی اور گلے کے دودھ کی اسے بہت کم اور پھر سہین شکر بھی
دانی پڑیگی۔ کیونکہ گائے کے ایک پائنت دودھ میں

۵۱۹ گرین

پرڈیشز

۱۱۳ گرین

فیٹ

۳۸۸ گرین

کاربوئڈشس

ہوتے ہیں۔ اس میں پڈینڈ جسے کی مقدار زیادہ اور چربی اور کاربوئڈشس کی نسبت کم ہوتی
ہے اس میں انکے دودھ کی پڈیش کا موازنہ سب عمدہ ہوتا ہے جو نسبت اسکے کہ ہر ایک جز کی
کل مقدار کا تخمینہ کیا جاوے جو کہ ۱۰ سال کی عمر کے اندر اندر مختلف اوقات کیلئے ایک مجموعہ
بنا ہوا ہے اور مجموعہ ایک بہت ہی نچے پچے کے واسطے بالکل درست نہیں ہو سکتا مگر عام نتیجے
میں علاوہ یقین حاصل کرنے کے واسطے چھاتی کے دودھ سے جبکا تذکرہ پہلے ہو چکا ہے عین
مطابق ہے۔

تیسری سفید ترشید
کلی مقدار ایک گالہ
سیدر سبز برابر ہوگی

ضروری مقدار میں
ہماری اختلاف

بیشک سبب اختلاف طاقت اور دودھ کی طاقت اجزاؤں کے دودھ کی مقدار کے سینہ گرنے
میں بھی ایسے ہی اختلاف واقع ہونگے اور ہر ایک حالت میں ان کا لحاظ رکھنا پڑیگا۔
مگر عام طور پر ہم ایک قاعدہ مقرر کرتے ہیں کہ جو چیز اپنی حالت میں صورت میں ایک پائنت انسانی
دودھ سے یا کسی ایسی شے سے جو اسکے مطابق ہو کم ہو تو وہ بچے کے کال پرورش کی واسطے کافی سمجھی
جاوے گی گوچہ اسکے پہلے مینے کی عمر میں ہی کیونکہ نہ ہو۔ اور سہم بالاتال کر سکتے ہیں کہ بچہ کو اسکے
پہلے مینے کی عمر میں ۱۶ سے ۲۳ اونس تک انسانی دودھ دیا اسکے برابر کوئی اور شے ملنی چاہئے۔
اور دوسرے مینے میں ۲۰ سے ۲۶ اونس تک اسکے برابر اور تیسرے مینے میں ۲۸ سے ۳۴ اونس

ہر ایک ہر ایک
مقدار

پر اور صریح ہو ضروری ہے۔ اور اس امر کا باقاعدہ کھانا یا دوا ترانے ہاتھ میں ہے۔

ایک اور شرط جو چون کی مصنوعی غذا میں یاد رکھنے کے قابل ہے اور جس اصول کی اکثر پرور نہیں کیجاتی یہ ہے کہ اس میں نخل شیر کی کافی مقدار ہونی چاہئے جسے شکل ہر گز بناتی غذاؤں سے ناپید نہیں اس لیے کہ کافی مقدار حاصل ہو کیونکہ یہ جز بناتی غذاؤں میں علی العوم کم ہوتے ہیں۔ اور نیز اسے چربی کی بھی کافی مقدار حاصل ہونی ناممکن ہے کیونکہ جس قدر ممکن ہے وہ مصنوعی بناتی غذاؤں میں اور بھی کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ کمی میں بھی جو لمبٹا دوسرے چربی اور اجناس کے زیادہ تر اہمال سمجھی جاتی ہے جو فیصدی پائی جاتی ہے اور جب مناسب طور پر حصہ میں آجھٹائی ملایا جائیگا تو تفسر اور ضروری موازنہ سے اسکی مقدار اور بھی کم ہو جائیگی۔ اسوقت کو اگر نظر انداز بھی کیا جاوے تو بھی یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ بناتی غذاؤں میں باوجود مانگے کافی مقدار ناپید نہیں اور سپردی کے بچہ کی کافی پرورش ہو سکتی ہے یا نہیں۔

دودھ جو کہ اصلی غذا ہے بالکل حیوانی ہے۔ اور جسمانی دسے حیوانی غذاؤں سے سہولیت طلباؤں سے کہتے ہیں۔ اور موصوم بچے جو صرف نباتی غذا سے پرورش پاتے ہیں جسم میں نرم پیدا اور زنگت میں پھسکے اور مرض کثیر میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ اور اگر غذا بالکل ہی مصنوعی ہو تو مرض کثرت کا پیدا ہونا کچھ بڑی بات نہیں۔ تاہم بہت صحیح مصنوعی غذا میں بالکل بنانے میں۔ اور میرے خیال میں اگلا قاعدہ ہو کہ خواہ مخواہ تسلیم کرنا پڑیگا۔ اور یہ شرط ایک نہایت ہی مفید شرط ہے کہ کچھ کی غذا بالکل بناتی نہیں ہونی چاہئے بلکہ اس میں کچھ معین مقدار حیوانی مارے کی بھی ہونی چاہئے۔ ایک اور وجہ یہ ہیں زور دینا چاہئے یہ کہ کہ جسم میں ایسی بنا جو راک تجویز کرنی چاہئے جو کہ اندرون علم فیہ لوجی کے انفعال ضرر کو مناسب اور موافق ہو۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جب آلات انہضام نے بھی اپنا کام شروع کیا ہے۔ تو اس کا

چونکہ مصنوعی غذا ہے
غذا میں نخل شیر کا
ہونا ضروری ہے۔

چربی اور ناپید نہیں
انہضام حاصل ہونے پر
مناظرہ غفلت سے

اس میں ہر چیز سے
کھانا چربی اور ناپید نہیں
اور اگر دیکھا جائے تو

بھی کھائی ہو سکتی ہے

اور کھاتی غذاؤں سے
پرورش پاتے ہیں۔ اور زنگت
اور مرض کثیر میں

میں نہایت پائیدار ہیں

ایک اور وجہ یہ ہیں
زور دینا چاہئے یہ کہ کہ
جسم میں ایسی بنا جو راک

تجویز کرنی چاہئے

جو کہ اندرون علم فیہ لوجی کے

اسی صحت سے قبل میں کو ایسی نان کے سادہ ترین پلے ہضم دودھ کے ہی ہضم کرنے کے قابل ہیں زندگی کے ابتدائی ایام میں تمام سیارات اور علی الخصوص انسان کے بچے ہر قابل نہیں ہوتے کہ وہ شاپ کو ہضم کر سکیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نوزائیدہ بچوں کے مزاج کا گلدھ میں (غذہ متفصل گوش) نامی لائن کا جوہر ہاضمہ ہوتا ہے۔ اور یہ بگسٹری گلدھ میں اگر جلد سے جلد پیلا ہوتا تو وہ مزینہ کے بعد پیلا ہوتا ہے اور دراصل اس وقت بھی تھوری سی تھوک پیلا ہوتی ہے جو دوسرے مہینہ کے بعد یہ ہضم شروع کرتی ہے مگر اسکی ٹھیک ٹھیک پیدائش اس وقت شروع ہوتی ہے جب بچہ ذاتی طور پر آجاتا ہے۔ علاوہ اسکے پہلے دو مہینوں میں پنکریا ایک رطوبت میں (رطوبت اللیغ) بھی جوہر ہاضمہ نہیں ہوتا تا وقتیکہ بچہ پوری ایک سال کا نہ ہو جاوے اس لحاظ سے شاپ دالی غذا کے ہضم کرنے کے واسطے بچہ کو بہت ہی کم طاقت حاصل ہوتی ہے۔

بچہ کی توانائی

عصر صحت

نامی لائن کی عدم موجودگی

کسی قدر تھوک

جوہر ہاضمہ کا درجہ

دودھ میں شاپ نہیں

کا بڑا بڑا ٹیسٹیکلین

صورت میں

بچہ کی قدرتی غذا دودھ میں شاپ نہیں ہوتا اور کاربوہڈریٹس لکٹین یا مک ٹوگر کی صورت میں ہوتے ہیں۔ شاپ پہلے سبھی ان کے وجود میں شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ چونکہ بچہ کو فطرنا پہلے ہی شاپ کے ہضم کرنے کی طاقت نہیں بخشی گئی۔ اس واسطے مناسب نہیں ہے کہ فطرت کے برخلاف اسکی غذا میں شاپ ایسا دوا کیا جاوے جسے یا لوجی کے اس ہدایت کے برخلاف بہت سی ایسی مصنوعی غذائیں ہیں جن میں شاپ انکا جز اعظم ہے۔

شاپ پر بہت سی مصنوعی

غذاؤں کا ہضم

بچوں کے اعضاء ہضم طعام میں ایک دوسرے نقص یہ ہوتا ہے کہ وہ غذا کے خشک یا نیم خشک ٹکڑوں کو ہضم نہیں کر سکتے۔ اور نہ اس مطلب کے واسطے انکے معدہ کی نازک ساخت یا رطوبت ہاضمہ کرنے کے قابل ہوتی ہے ایسی چیزوں کو البتہ اس وقت ہضم کر سکتے ہیں کہ جب وہ بہت ہی باریک باریک حبابہ میں تقسیم ہو جاویں۔ اور اسکا نتیجہ بہت ٹھیک ہو سکتا ہے کہ جب گے کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے اور پھر اسکے بڑے بڑے چکے بکڑے

بچوں کے اعضاء ہضم

طعام میں ایک دوسرا

نقص دوسرے کی وجہ سے

اور انکی ذلت طاقت اس

قابل نہیں ہوتی کہ خشک

اشیا ہضم ہو سکیں

جسکا دودھ کے جلد سے

مسلوم ہو سکتا ہے

تھے کے یا بذریعہ اسپہال کے خارج ہوتے ہیں۔

اور اسی طرح پر غیر محل جسم یا کسی بانی حریکے موٹے موٹے یا شے خراش پیکر کر صحت

ہوتے ہیں۔

چشمی مفید شرط۔

غیر چشمی اور مفید شرط یہ ہے کہ بچوں کی غلہ تازہ اور درست ہونی چاہئے اور یہ کہ ترقی

اور شلاند سے بالکل پاک اور صاف ہو۔

بچہ کی معدہ کی حرکت

ایک معصوم بچہ کا معدہ بہت ہی نازک ہوتا ہے اور اسپرلٹر معکوس اعصاب کا بہت ہی جلدیلا

ہوتا ہے۔ اور جب اس کو ذرا بھی میسر یا تغضن غذا ملتی ہے تو اس کا تحمل نہیں ہو سکتا۔

معدہ کی خفایتیں۔

غالباً ان مخالف چیزوں سے جو کچھ متاخر ہو کر ایک تو نظام عصبی پر خراب اثر پیدا

کرتا ہے اور دوم اعضائے ہضم طعام کے میو کس مبرین رغشا و مخا ملیہ پر۔

گائے کے دودھ کی عذارت۔

گائے کے دودھ سے اس طرح کے بہت سی خطرات پیدا ہوتے ہیں جس وقت یہ دودھ جاتا ہے اس وقت

سے اس میں تغیرات پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور وہ چھوٹی چھوٹی سبک روغنی تھیلیاں علیحدہ

ہو کر اور ملائی نیکر دودھ کی سطح پر آتی شروع ہو جاتی ہیں۔ دودھ آکسیجن رہا سے جو کا جز اعظم کو

جذب کرتا جاتا ہے اور نائٹروجن جس جسم کو مستغض ہونے سے کاربوئیک ایسڈ کو چھوڑنا شروع کرتا

غیر ملوث رہتا ہے دودھ کا

ہے اس طرح لکٹین کی غیر ملوث تھا ہے اور غالباً لکٹیریم لکٹس دودھ کے حیوانات دقیق کی وجہ سے

لکٹین کی غیر ملوث تھا ہے جب لکٹک ایسڈ بن جاتا ہے تو دودھ کا کینرین جسم جاتا ہے اور اب وہ

ملائی جو دودھ کی سطح پر رہ آئی تھی غائب ہو جاتی ہے۔ ان تغیرات سے جو کچھ طیار ہوتا ہے

بہت ہی خراش پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔ جو غذائیں ہو جاوے یا سڑ جاوے اس سے سخت

قسم کی تھ اور اسپہال شروع ہو جاتے ہیں جس کا نتیجہ ہمیشہ برا ملکہ اکثر اوقات مہلک ہو جاتا ہے۔

اس سے بچنے کے لئے

اسکی اولہ کے چلون کی غیر منضلم جزا کی یا کسی اور تفصیل غذا کی معدے اور جگر پر مری

اس سے بچنے کے لئے

تاثیر ہوتی ہے کہ اس سے کثرتِ اوقات کا کرک ڈیا یا راتیں سارے جو کہ بچوں کی ایک مہلک بیماری ہے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس بیماری کو امریکا کے حکیم کارل لفٹنٹسم سو سو سو م کرتے ہیں یہ اکثر گرم ملکوں میں ہوتی ہے جہاں دودھ میں جلد عفونت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور بچوں کی خوراک پینے والوں کی تاثیر عاید ہوتی ہے اسلئے یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کی خوراک کے متعلق جستجو و نظر و استعمال کچھ جاوین ایندین صفائی کا بہت ہی زیادہ دباؤ رکھنا چاہئے مثلاً دودھ کے برتن بولکین پیالے اور برقی غلنڈی نو سبات میں ہے کہ جو بوت دودھ گھر میں آن پہنچے اس وقت بلاتال آگ پر رکھ کر جوش میں تاکہ اس میں نمیر کا پلید ہونے والوں رک جاوے جس دودھ کو ایک فوہ جوش دے دیا جاتا ہے وہ زیادہ عرصہ تک ٹھہر سکتا ہے۔ اور اس میں جلد تیشی بننے کا اندیشہ مٹ جاتا ہے۔

علی انصوری لکھنؤ

ہسٹے صفائی بہت ہی ضروری ہے

اب اس مضمون کو یہاں ختم کیا جاتا ہے کیونکہ عوام ان باتوں سے اب اچھی طرح سے واقف ہو گئے ہیں اور ان امور کو زیادہ تر عمدگی اور توجہ سے سنبھال کر لیتے ہیں۔

وہ مفید شرائط جن کا بچوں کی غذا میں

مفید شرائط کا خلاصہ

لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے یہ ہیں

اول یہ کہ بچوں کی غذا کے مختلف حصے اسی مقدار میں ہونی چاہئیں جو قدرتی طور پر دودھ میں پائے جاتے ہیں بلکہ کثرت کے دورہ کی اجزاؤں کے مقدار کو جو بچہ خواہ نوزائیدہ گروپ ہنسز اور پین کے ان کے مین میں ہونی چاہئے۔

۳ فیصدی

فیٹ

۴ فیصدی

کاربوہڈریٹس

۲۰ فیصدی

سالمس

اور جس میں ۵ سے ۱۰ حصہ تک پانی ملا یا جاوے۔ یہ بچے کے چند ابتدائی مہینوں کی واسطے کافی ہے۔

دوم۔ اس میں جسے مانع سکروں کی موجودگی ہو۔

سیوم۔ اس کی کل مقدار ۴ گھنٹہ میں اتنی ہو جسکی طاقت غذائی لمبا عرصے کے انسانی دودھ کے ایک پائینٹ سے تین پائینٹ کے برابر ہو۔ یعنی

۲۷ گرین سے ۱۱۳ گرین تک

پروٹینز

۲۵۶ گرین سے ۶۸۰ گرین تک

فیٹ

۱۱۹ گرین سے ۱۲۵۷ گرین تک

کاربوہڈریٹس

چہارم۔ یہ بالکل نباتی نہ ہو۔ اور اس میں زیادہ تر سیوانی اجزاء شامل ہوں

پنجم۔ از روئے علم فسیلوجی کے بچے کے اعضا و انضمام طعام کا ضروری لحاظ ہے۔

ششم۔ یہ بالکل درست اور ترقی اور عفوئت سے بالکل پاک اور صاف ہو۔

صاحبان اب میری اتھاس جو کہ آپ مہربانی فرما کر ہر ایک حالت میں ان امور پر بخوبی غور

کر لیا کریں تاکہ جو خوراک آپ بچہ کے واسطے تجویز کریں اس میں ان شے ایڈ کی نسبت آپ کو پورا پورا

اطمینان حاصل ہو جاوے۔

میں امید کرتا ہوں کہ اگلے مقالہ میں بچوں کی مصنوعی غذا سے ان مفید شے ایڈ کا تعلق اور

ان کا عمل بالتفصیل معلوم ہو جائیگا۔

مقالہ دوم

مصنوعی غذائیں۔ دودھ کے مختلف اقسام

اور ان کی ترکیب

یہ سمجھنے سے پہلے کہ نتائج کا مختصر خلاصہ یہ سچہ کو چھاتی سر دودھ ملنے کے فوائد مشکلات۔
 مختلف اقسام کے دودھ اگر اجنبی مٹی مقدار کا نقشہ۔ گدہ ہی کا دودھ انسانی دودھ کا عمدہ نمونہ بدل
 ہے اس کا نفع نقصان۔ گائے کا دودھ پانی ملا ہوا مختلف مقدار کے پانی ملے ہوئے دودھ کی طاقت
 غذائی۔ دو حصہ دودھ ایک حصہ پانی پور عمر تک زیر اسطے مفید ہے۔ گائے کے دودھ کی اصلی قیمت
 سبب اس کی حیثیت کے ہے۔ سبب اس کے کثرت غلطی کے۔ گائے کے دودھ کی جنسیت بمقابلہ دوسرے
 قسم کے دودھ کے۔ اس کا انجماد۔ تجربات اس کے سخت جماؤ کا علاج۔ جو شش نہ نیا۔ بارہواٹر دیش جو
 لایم وائر چنے کا پانی)۔ بائی کاربونٹ آف سوڈا۔ پٹو نائٹرو دودھ۔ مختلف قسم طیار کئے ہوئے
 کے خواص۔ جو شش دیا ہوا دودھ بشتمالی رلی وائر اور لایم وائر کے فضل ہے۔ جو شش دیگر ہوئے دودھ
 کے اکثر مضمرات پر بحث۔ اس کے فوائد سے چھوت کا نایل ہونا۔ کائنات شکر ملک دگاڑا کیا ہوا دودھ۔
 اچھے برے اقسام۔ بکری کا دودھ انسانی دودھ مصنوعی۔

صاحبان۔ سمجھنے سے پہلے سین سین نے اس کے ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ بچوں کی

سمجھنے سے پہلے ہی طے ہے
 مطابق نظر ثانی۔

غذا کے تیار کرنے میں اور پھر اسکے مقدار کے معین کرنے میں کیونکر عمل کرنا چاہئے۔

اول اجزاء کا موازنہ۔

اول یہ کہ غذا کے ہر ایک حصہ کی کیا مقدار ہونی چاہئے اور یہ بھی آپ کو یاد ہو گا کہ پروٹین اجزاء کی کافی مقدار کو میا کرنے کے واسطے میں نے کس قدر تاکید کی ہے۔ اور انکے فوائد اور ان کی ضرورت کو کس طرح پر ثابت کیا ہے۔ اور خاص کر اس مطلب کو کہ ان امور میں خشک طور پر تیار نہیں ہوتا۔

دوم یہ کہ آہین جسے نافع سرکاری ضرورت شامل ہونے چاہئیں جن کا اکثر لحاظ نہیں کیا جاتا اور پھر خراب نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

دوم یہ کہ آہین جسے نافع سرکاری ضرورت شامل ہونے چاہئیں جن کا اکثر لحاظ نہیں کیا جاتا اور پھر خراب نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

سوم یہ کہ بچہ کی پہلے مہینہ کی عمر میں ہم گھنٹہ کے اندر زائد کل غذا انسانی دودھ۔ ۱۶ سے

سوم یہ کہ بچہ کی پہلے مہینہ کی عمر میں ہم گھنٹہ کے اندر زائد کل غذا انسانی دودھ۔ ۱۶ سے ۴۴ آؤس تک ہونی چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ اسکو بڑھاتے جاوین یہاں تک کہ ۸ سے ۱۰ مہینہ کی عمر تک ۴۵ سے ۴۷ آؤس تک بلکہ ۶۰ آؤس تک ہو جاوے مگر میں نے یہ بھی بتلادیا تھا کہ بچہ کی غذا کی مقدار اسکے معدے کی گنجائش اور اسکے مزاج کے مناسب حال ہونی چاہئے

اختلافات۔

اگر اجزاء درست ہوں تو یہ مقدار کا فیصلہ خود بخود ہو سکتا ہے

یہ غذا کی مقدار کا مسئلہ تو خود بخود طے ہو جاتا ہے اور اسکی حقیقی مقدار کے معین کرنے میں یہ ضرورت بھی نہیں سمجھی جاتی۔ کیونکہ اگر اس کے کو جس قدر زیادہ مقدار سے غذا ملیگی وہ پھینک دے گا۔ اور اگر مقدار ہوگی تو مار کر مجھو کہ وہ بے چین ہو گا۔ اور چلنا شروع کر دے گا صرف یہ خیال کھیں کہ اسکے اجزاء درست ہوں مقدار کا تو سبب و علت فیصلہ ہو سکتا ہے جیسے پہلے مہینہ میں ۱۶ آؤس سوڑا۔ ۴۵ آؤس تک دودھ گھنٹہ کے بعد شروع کریں یا ۱۶ ۱۶ گھنٹہ کے بعد۔

چہم ہر اجزاء کا موازنہ

چوتھی بات جس پر زیادہ زور دیا گیا تھا یہ تھی کہ غذا خالص بنانی نہیں ہونی چاہئے۔ بلکہ اس میں مناسب مقدار میں آہین کی بھی شامل ہو۔ اور اول تو اسلئے کہ بنانی غذا سے کافی مقدار آہین کی مہینہ میں حال ہوتی۔ اور پھر پروٹین جسے اسکی کافی مقدار کے حال ہونے میں بھی وقت پیدا

پیدا ہوتی ہے۔ اور دردم اسوجہ سے کہ اگر یہ دونوں اجزاء ممکن بھی ہوں تو پھر یہ شبہ رہتا ہے کہ آیا نباتی
چربی اور پروٹینڈ مختلف مادوں کے پرورش کیواسطی حیوانی چربی اور پروٹینڈز کے برابر غذائیت
سکتے ہیں یا نہیں۔ درحالیکہ کاربوہڈریس شائع کی صورت میں شکل استعمال ہو سکتے ہیں اور
شوگر اور فیکلڈ شکریہ کی طرح فائدہ بخش نہیں ہو سکتے۔

پانچویں کسی غذا کے خستہ یا کرنے میں بچوں کی قوت یا ضمہ کا لحاظ ضرور ملاحظہ ہونا چاہئے اور یہ
بھی بتا دیا تھا کہ شائع والی غذاؤں میں اس امر کی نسبت کسی غفلت کیجاتی ہے کہ چونکہ ننھے
بچے اپنی زندگی کے پہلے دو مہینوں میں شائع کو ہضم نہیں کر سکتے سبب اسکا کہ ان کی تھوک میں
جو ہضمدر جو پروٹینڈ گلڈ میں ہوتا ہے (نہیں ہوتا) اور تھوک بھی بذات خود بہت کم پیدا ہوتی ہے تا
وقتیکہ بچہ دانتوں پر نہ آ جاوے اور سوا اسکے نلکریس (لبلم) کا جہر یا ضمہ بھی تو دو مہینوں تک
پیدا نہیں ہو سکتا اور بعد اسکے ایک سال تک اگر یہ بھی ہوتا ہے تو اپنے فائدے میں کال ہینٹن یا
یہ بھی بتایا گیا تھا کہ سعدہ کی نازک ساخت اور قوت یا ضمہ ثقیل غذاؤں کے ہضم کرنے کے قابل
نہیں ہوتی اور پھر ثقیل غذاؤں کو کیسے کیسے باریک اجزاء میں منقسم کر نیکی ضرورت
پڑتی ہے تاکہ سعدہ انکو ہضم کر سکے۔ اور پھر نباتی مادوں کے موٹے موٹے ریشے اور ٹکڑے مثل
اوٹیل یا گیہوں کے ٹکڑے اگر خسرش پیدا کر اگر مضر صحت ہوتے ہیں۔

چھٹا ضریعہ ظاہر کیا تھا کہ بچوں کی غذا میں ذرا نمیر یا عفونت پیدا ہونے سے بچوں کے نازک
اور حس اعضا کو ہضم عام پر کیسے کچھ خرابی پیدا ہوتی ہے۔

بچوں کی مصنوعی غذا کے منتخب کرنے میں تو یہ شرائط ہیں جو اور بیان ہوئیں۔ (ابلیم
کرنا باقی ہے کہ یہ شرائط کس طرح عمل میں لائی جاتی ہیں اور ان کی تکمیل کیونکر ہوتی ہے۔
اگر ایک ماں یا بچہ کو دودھ نہیں ملا سکتی تو اسکا نعم البدل ہی ہو سکتا ہے کہ کسی دوسرے

پنجم

غذا یا غذائی مواد کی ضرورت
کی اختیار کرنی چاہئے۔

بچوں میں قوت یا ضمہ کی
ضرورتیں۔

جو ہضمدر

بچوں میں ثقیل اور بزرگ
غذاؤں کے ہضم ہو کر

ششتم غذا یا غذائی
مواد کا

بچوں کی ضروری شرائط
انکی تکمیل کیونکر ہو سکتی

مضر صحت دودھ پلائی

ایسی عورت کا دودھ پلایا جاوے جس کا بچہ اس بچہ کا ہم عمر ہو کیونکہ اس طرح دودھ پلائی کے دودھ سے ایک مفید مناسبت حاصل ہوگی۔ اگر دودھ پلائی اچھی مل جاوے تو کئی اور تکلیفوں سے بچ سکتے ہیں۔ مگر دودھ پلائی ہمیشہ مناسب حال نہیں ہوتی۔ یا تو وقت پر نہیں ملتی۔ یا والدین کو انہی چیزوں سے زیادہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اور پھر خیر کا بچہ کی پرورش ہاتھ سے کرنی پڑتی ہے۔ اور میں نشین کرتا ہوں کہ اگر اچھی طرح سے انتظام کیا جاوے اور پوری پوری احتیاط کیا جائے تو جو مشکلات قدرتی دودھ کے چھڑانے اور مصنوعی غذائے اختیار کرنے سے پیدا ہوتی ہیں وہ سب بخیر و عافیت آسان ہو سکتی ہیں اور ہر ایک طرح سے تشفی حاصل ہو سکتی ہے بچہ کو کوئی بھی سہارے کی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ اور زے سے بڑھنا پھولنا شروع کر دیتا ہے۔

مان ذرا یہ بھی سن لیں کہ قدرتی دودھ اور مصنوعی غذا دونوں باہم اختیار کرنے سے عوام کس قدر تعصب پھیلاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں اور دایاں ایک عام دہم میں مبتلا ہیں کہ مان کا دودھ اور گائے کا دودھ دونوں باہم ملنے سے مضر پڑتے ہیں بچہ کے وجود میں ان دونوں کی آپس میں لڑائی ہو جاتی ہے جس سے بچہ کو بہت صدمہ پہنچتا ہے۔ مگر ایسے خیالات صرف ہم ہی نہیں مکن ہر کہ گائے کا دودھ مضر ثابت ہو۔ مگر مان کا دودھ اگر تندرست ہے تو کبھی مضر نہیں ہو سکتا۔ بچہ کو جس قدر مان کا دودھ مل سکے اس قدر نفع میں رہتا ہے۔ فاقہ کی نسبت آدمی روٹی کا ل جانا ہی بہتر ہے۔ اگر ایسی عمدہ اور قابل پرورش غذا بچہ کو ملتی رہے تو گائے کا دودھ ہضم کرنے میں کبھی عمل نہیں ہو سکتی۔ بلکہ یہ بات ہو سکتی ہے کہ بچہ کو گائے کا دودھ ہضم کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔ تو پھر یہ کیوں نہ کہا جاوے کہ جس قدر مان کا دودھ بچہ کو حاصل ہو سکتا ہے حاصل کرے کیونکہ یہ عمدہ طور پر ہضم بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اسکو گائے کا دودھ ہضم نہیں ہوتا تو بجائے اس کے کوئی دوسری مناسب غذا تجویز کریں جس کی بہت میں ابھی بیان کر دیا۔ یہ بہتر ہوگا کہ ایک تندرست

شاہد زار

بچوں کی پرورش مصنوعی
غذا سے اگر متنبہ نہ ہو
کی جاوے تو کبھی بچہ
نہیں ہوتا۔

دودھ دہم کے علاوہ عام
دہم

بہتر دودھ دہم سے
بچہ لٹا ہے۔

مان اپنا دودھ بھی ملاوے اور پھر مصنوعی غذا بھی بچہ کو دے۔ اگر وہ اپنے دودھ سے بچہ کی پوری ضرورت کر سکتی ہو۔

بچہ کے اسطر عارضی طور پر گہری کا دودھ ان کے دودھ کا قسم تبدیل ہو سکتا ہے جیسا کہ نقشہ نمبر آ سے آپ کو واضح ہو جائیگا یہ اسٹوکر کے ہر ایک جزو میں کمزور ہوتا ہے۔ مگر اسکے صلب کی پھٹکیں بہت باریک بنتی ہیں اور اسو اسطر بہت جلد بھج بھی جاتا ہے۔ مگر سین ایک نقص ہے کہ یہ ملین ہوتا ہے۔ اور ملین جو چربی اور پروٹینز اور اکی کی ہوتی ہے وہ اسکی مقدار کے بڑانے سے پوری ہو سکتی ہے اور انسانی دودھ کے برابر غذائیت حاصل کر نیسکے واسطے اسکی مقدار دو گنی ہونی چاہئے۔ اور اسواسطے مناسب نہیں ہے کہ محض اسپر دواؤں سے کچا دودھ اسکی سہین کچھ مضر بھی زیادہ ہوتا ہے کیونکہ گہری کا دودھ ہمیشہ سہل الوصول نہیں ہے۔ آخر کار گائے کا دودھ استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس حالت میں یا تو اس میں پانی ملا کر دیا جاتا ہے۔ اور یا اور کوئی غذا اسکی شل کی جاتی ہے۔ مگر عام طور پر تو اس میں پانی ملا کر دینے کا رواج ہے۔

بچہ کے پہلے مہینہ کی عمر میں یا اسکے قریب قریب ایک حصہ گائے کا دودھ اور دودھ پانی اور قدر سے چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ اور اس سے زیادہ نیز کر کے نہیں دیتے اور یہ طریق عام طور پر مروج ہے۔ بہت ہی ننھے بچے کے واسطے ایک حصہ دودھ میں تین حصہ پانی سے زیادہ خالی آ صزر نہیں ہوتا۔

اسے مچھو ایک سے زیادہ دفعہ کھینچنا اتفاق ہوا کہ گہری کے دودھ استعمال ہو تو دین میں سے بعد بچہ کی ہائیگی مرگ جاتی ہے۔ اسوقت بلیک پو میرے زیر علاج ہے جو ایک برس تک گہری کا دودھ پیتا رہا۔ اگرچہ اس عمر میں یہ اسکا کچھ بہت بڑا تھا مگر اسے اور سہلا دیا تھا۔ اور نازک معلوم ہوتا تھا۔ جب اسکا دواؤں میں جو اس کی مرگشت کے اسکے گائے کے دودھ اور پانی پر چھایا گیا تو وہ جلد صحت مند اور مگر ٹنگ گیا۔ اور وزن میں بھی بہت جلد بڑھ گیا۔

گہرے کا دودھ

اعراض اس امر کا کہ
ملین ہونا چاہیے اور زیادہ
مستعدین استعمال کرنا چاہیےاعراض دیگر
انرجانآخر شل گائے کا دودھ
پانی ملا کر استعمال کرنا چاہیےدودھ اور پانی کی مقدار
ایک حصہ میں دودھ
ایک حصہ میں پانی

مختلف وقت کے دودھ اور ان کے مرکبات کے احباب نائون کا حساب فیصد ہی

[illegible]

ابالغشہ مٹھہ تر آدھ وضع ہوتا ہے کہ گائے کا دودھ جسکے ایک حصہ میں دو حصہ پانی ملا چاہو اپنے
اجزاء میں بنسبت انسانی دودھ کے کمزور ہے۔ چنانچہ اس میں

۱۵۸۰۱

پروٹینز

۱۵۴۳۵

فیٹ

۱۵۳۴۵

لکٹین

ہوتے ہیں اس لحاظ سے بجائے ۴۴ آنوس کے یہ زیادہ مقدار میں دینا پڑیگا۔ تاکہ بچہ کی پرورش کے
درستے دودھ کے اجزاء کا موازنہ پورا پورا ہو جاوے۔

پہلے قتال میں یہ بات ظاہر ہو چکی ہے کہ ایک مہینہ کے اندر کے بچہ کو اسطے گائے کا دودھ ۴۴
گھنٹہ میں ۲۰ آنوس ہونا چاہئے۔ اسکا مطلب کیا ہے اسکا مطلب یہ ہے کہ ۲۰ آنوس تین یا
چار مہینے میں ایک پائینٹ دودھ اور دو پائینٹ پانی ملا کر ایک ننھ سے بچے کے سینے اور مضم کرنے
کے واسطے بہت ہی زیادہ مقدار ہے +

اصل تو یہ ہے کہ جہاں تک یہ پرورش متعلق ہے بچہ اچھی طرح بڑھتا چلا جاتا ہے کچھ عرصہ کے
درستے تو ۱۶ آنوس سے ۲۴ آنوس تک اگر مضم ہوتا ہے تو کمافی ہو سکتا ہے اگر کسی طرح پرورش
میں فرق آ جاوے تو اجزاء پروٹینز بذریدہ رہیں جس کے اور چربی بذریدہ بالائی کے بحساب

۴۰ آنوس سے ایک
دو میں دو حصہ پانی

کچھ عرصہ کے واسطے
تھوڑی مقدار سے بھی
اچھا طرح ہو سکتا ہے

لے ڈاکٹر کوک کا حساب رجسٹر آفٹیل نومبر ۱۳۲۱ء بجلی کے قریب قریب ہے۔ ان کے خیال میں

کائے کا دودھ ایک مہینہ کے بچے کے واسطے	۱۰ دن	فی دن	۲- آنوس
دو مہینہ کے بچے کے واسطے	۲۰ دن	فی دن	۶- آنوس
تین	۴۰ دن	۸- آنوس	
چار	۱۰۰- آنوس		

تبدیل یابی در دودہ
برابر کر دے جاوین

اور ۳ فیصد سی کے ایزو کریں۔ اور پھر رفتہ رفتہ دودہ کی طاقت کو بڑھاتے جاوین۔ یہاں تک
دودہ اور پانی بچھہ سا وی ہو جاوین اور جسکے اجزاء ان کی مقدار بموجب نقشہ نمبر ۱ کے یہ ہوگی خلیج
پروٹینڈ ۰۲ ۳۷ فیٹ ۲۱.۵۲ - شوگر ۰.۱۸ - اس صورت میں تو جب پروٹینڈ کی بھی اب
ایک فیصد سی کی کمی رہیگی۔ اور گوچر پی کی مقدار کافی ہوگی مگر شکر کی مقدار دو فیصد سی کم ہو
جائیگی +

شکر اور غذا کی زیادہ
مقدار

دو حصہ درہ میں
ایک حصہ پانی لانا

پس شوگر کی مقدار زیادہ کرنی چاہئے۔ اور غذا کی عام مقدار بھی بڑھانی چاہئے تب سچے
طور پر تروتازہ رہیگا اور چون دودہ ہضم ہوتا جاوے اسکی مقدار اور بھی بڑھاتے جاوین۔
یہاں تک کہ دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی تک پہنچ جاوے یا پروٹینڈ حسب نمبر ۱ زیادہ کرنے کے واسطے
کچے گوشت کا اس اور چربی کے بڑھانے کے واسطے بالائی دین۔ جب دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی
میتے ہیں تو اسکی یہ نسبت ہو گئے۔

۳۶۶۰۲

پروٹینڈ

۲۱۸۵۰

فیٹ

۲۱۶۹۰

چینی

اسکی طاقت غذا سی

اب اس میں پروٹینڈ اور چربی کے اجزاء کافی ہیں اور یہی بڑی بات ہے۔ اور اگرچہ کاربوہڈریٹس بہت
ہی کم ہیں مگر یہ کمی ۱۰ فیصد سی شکر ملانے سے مکملین کی کمی کو پورا کر سکتی ہے۔ چھ ہینڈ کے لٹل
اول گائے کا خالص دودہ سچہ کو کبھی نہیں دینا چاہئے۔ تاہم جیسا کہ کیمبر کا بیان ہے گاڈ
کا دودہ پینے والے بچوں میں بعض ہی ایسی ہوتی ہیں جو تروتازہ رہ سکتے ہیں۔ اور یہ بھی وہ بچے
ہوتے ہیں جن کا مزاج تو ہی اور قوت نامہ درست ہوتی ہے۔ بعض تو بلحاظ بڑھنے پھولنے کے
دن بدن گھٹتے ہی میں ہتے ہیں نہ تو وہ پوری مقدار لے سکتے ہیں اور حقدار لیتے ہیں وہ بھی

تاہم سچے گائے کے دودہ
پر نہیں پل سکتے

اکثر گھٹتے ہیں ہتے
میں

طرز سے ہضم نہیں کر سکتے اور اس لئے اُن کی پرورش مکمل نہیں ہوتی ہے۔ ایسے لڑکے جب بچپن میں پرورش پاتے ہیں تو نسبتاً ان کے خشکی پرورش چھاتی سے کیجاتی ہے یہ زیادہ تر وہ بچے سفید اجسام میں نرم پڑ جاتے ہیں۔ اُن کے پاخانہ میں چربی اور جنسیت کی غیر ہضم اجزاء نظر آتے ہیں۔ اور یہی ممکنہ نقص پرورش کی ایک کافی دلیل ہے تاہم اخیراً لکھنا اگر چھاتی کے دودھ پر لگایا جاوے تو پھر سبب سکتے ہیں اور جب انکا کسی خشک غذا سے اتفاق پڑتا ہے تو نسبتاً ان بچوں کے جو صرف چھاتیوں سے پرورش پاتے ہیں اچھی صورت میں ہضم کر سکتے ہیں اور خوراک کے تغیر و تبدل کو بھی بخوبی سہا سکتی ہیں پانی ملا ہوا گائے کا دودھ میں کچھ نشتر بھی ملی ہوئی ہوتی ہے جب مقدار میں دودھ دیا جائے اور ایک حصہ پانی تک پہنچ جاوے تو اس حالت میں پھر غذا کے سارے ضروری شرائط پورے ہوتے ہیں کیونکہ سوخت آہستہ میں ہر ایک جز کی پوری مقدار شامل ہوتی ہے۔ اور نیز خواص مانع سکرو بھی موجود ہوتے ہیں۔ اس طرح غذا اُثیت کی کل مقدار عموماً کافی ہوگی کیونکہ ایک تو یہ حیوانی غذا ہے اور پھر اچھی طرح پرورش یافتہ بھی رہ سکتی ہے یہاں تک کہ غذا کی چھٹی شرط کی نسبت بھی ایک اچھا طبیبانِ حامل ہو سکتا ہے۔

اخیر میں بتایا شروع کرتے ہیں

دودھ دوہ میں ایک حصہ پانی ملا کر دینے سے ساری شرائط پوری ہوجاتی ہیں۔

گائے کے پانی سے ہو کر دودھ میں نقص پیدا ہوتے ہیں وہ سوجھ سے نہیں ہوتی کہ گائے کا دودھ غذا اُثیت میں ناقص ہوتا ہے اگرچہ شروع میں بچہ کی پرورش میں کسی قدر رکاوٹ ہوجاتی ہے۔ گائے کے دودھ میں تو یہ وقت ہرگز نسبتاً انسانی دودھ کے دیر ہضم ہے۔ بعض بچوں کو باوجود پانی ملا کر دینے کے بھی ہضم نہیں ہوتا۔ اور دراصل گائے کا دودھ جب قدر معین انداز پر پانی ملا کر دیا جائے گا اس قدر اس سے عمدہ غذا اُثیت حاصل ہوگی کہ بہت لمبے اوقات جب دودھ میں زیادہ تر پانی ملا دیا جائے ہے تو اس سے تو نفع تھے اور اسہال پیدا ہوتے ہیں۔ جن امور میں کہ اس دودھ سے کامیابی اور طبیبانِ حامل نہیں ہوتے۔ وہ دودھ پانے کے پانچویں شرط سے متعلق ہیں یہ بہت ہی اچھے بچوں

اس لڑکے کو دیکھئے کہ گائے کا دودھ نسبتاً انسانی دودھ کے دیر ہضم ہے

اس کا دیرمضہ ہوا کرتا
کی سبب سے نہیں ہے
بلکہ اس کے بخار کے طور پر
نصر ہے۔

بکری اور بٹیر ہی کا دودھ۔

اگر مصنوعی طور پر چلایا جائے۔

انسانی اور گائے کے دودھ میں
تیلاب لانے کا تجربہ۔

کور است نہیں آتا اس کے چکے معدے میں بہت موٹی موٹی نمی ہیں۔ اور یہ دلیل کہ گائے کا دودھ بہت
عورت کو دودھ کے دیرمضہ ہوتا ہے اور عام طور پر خیال بھی یہی کیا جاتا ہے اس امر پر منحصر نہیں ہے کہ
اس میں غلیظ مادے مثل جنینیت کے زیادہ ہوتی ہیں بلکہ اس وجہ سے کہ چون ہی یہ دھسے میں داخل ہوتا
ہے گیا شکر جس مرحلہ کی رطوبت باضمہ اسے مل کر اس کے بڑے بڑے چکے بن جاتے ہیں پانی ملانے کی
اس پر کچھ تاثر نہیں ہوتی اسطر پر گو کینرین (یعنی جنینیت) کو مٹانے کی صلاحیت تبدیل نہیں ہو سکتی
گائے بکری اور بھٹیڑی کے دودھ کی جنینیت میں بہت عورت اور گدھی کے دودھ کے فرق میں
پایا جاتا ہے۔ اور یہ فرق کسی مصنوعی عرق باضمہ کے ملانے سے بخوبی معلوم ہو سکتا ہے۔ عورت کے
دودھ میں جس کے حسب التو بہت ہی باریک اور لطیف متحرک ہیں۔ اور عرق مجوزہ کے ملانے سے بہت جلد
مضہ ہو جاتا ہے۔ میں برخلاف اس کے گائے کے دودھ کے بڑے بڑے چکے بنتے ہیں اور عرق مجوزہ کے
مقدار میں ملانے سے بھی حل نہیں ہوتے علاوہ اس کے اگر گائے کا دودھ اور انسانی دودھ علیحدہ علیحدہ
کے ٹیوب میں قریب ۱۰۰ درجہ کی حرارت میں رکھا جاوے اور پھر ان دونوں میں برابر مقدار میں
کوئی مصنوعی عرق باضمہ ملا جاوے تو بہ نسبت انسانی دودھ کی باریک اور لطیف ہٹکیوں کے
گائے کے دودھ کے موٹے موٹے چکوں کے محلول ہونے کے واسطے زیادہ وقت درکار ہوگا۔ اور جبکہ
اس میں کچھ تعجب معلوم ہو وہ اسطر پر دونوں قسم کے دودھ جھاڑ دیکھ لے اور اپنا اطمینان کر لے۔ یعنی
گائے کے دودھ میں اور انسانی دودھ میں علیحدہ علیحدہ تھوڑا سا شیک ایڈ (یعنی سرکہ کا تیزاب) ملا کر
مل کر امتحان کر لے اسطر پر انسانی دودھ میں تو بہت خفیف تبدیلی واقع ہوگی بلکہ قریب قریب
ایسی نظر آئے گا اور ذرا غور سے دیکھنے سے اس میں باریک اور لطیف ہٹکیاں نظر آئیں گی مگر گائے کے دودھ
کے دھسے دودھ کی کیمیائی ساخت اور اس کے اجزاء کی ذرات کی ترتیب بھی انسانی دودھ سے مختلف ہوتی ہے۔ وہ دونوں صموں کے
دودھ پر مائیکرو کولائیڈ سفید رنگ کی لوند نہ لکھ کر ایڈ کی ایسی ہی تاثیر کرتی ہے جیسی ہٹکی لکھ کر۔

بہتر می بکری گدی، بکری، بکری
کا دودھ۔

مین موٹے موٹے چکے بن جائیگے۔ بکری کے دودھ اور بھیر می کے دودھ کا بھی تغیر باقی ہے
مگر گدی اور گھوڑی کا دودھ اس امر میں تقریباً انسانی دودھ کے مشابہ ہیں۔

گائے کے دودھ بلی انصاف
ہونیکا برا راز۔
اس نقص کا اصلاح بھی
ہو سکتی ہے۔

بچوں کو گائے کا دودھ نہ پھنم ہونے میں جو وقت ہوتا ہے اس میں صرف یہی راز ہے کہ اسکے چکے
جیسے ہیں اور جلد تر مل بھی نہیں ہوتے۔ مگر اس نقص کی کیتھڈر اصلاح بھی ہو سکتی ہے اور اسکی
پھشکیان بھی کیتھڈر لطیف ہو سکتی ہیں +

جوش یا ہوا دودھ

یہ بات تو ایک عرصے سے معلوم ہے کہ جن بچوں کو اہمال غذا سے رہتا ہے ان کو جوش یا ہوا دودھ
بہ نسبت تازہ دودھ کے زیادہ موافق پڑتا ہے۔ دایان کنتی میں کہ یہ دودھ زیادہ تر قابض ہوتا ہے
یا زیادہ تر اسکی نسبت یہ کہا جاتا ہے کہ میں نہیں چڑ۔ اصل یہ بات ہے کہ دودھ کے جوش میں اسکا
شکر نکال جاتا ہے جو کہ بصورت نہ جوش میں کے جلد تر مع ہوتا ہے۔ اور اس طرح پر سبب مرنے کے جو
غرض اسکی تین پید ہوتی ہے وہ رک جاتی ہے۔ گری کوئی پوری میل نہیں کہ جوش دودھ کم ملین
ہو یا جوش نیو کی تیر دودھ پر یہ ہوتی ہے۔ کہ اسکی پھشکیان بہت چھوٹی بنتی ہیں اس لحاظ سے اس سے
اغرض بھی کم ہوتی ہے۔ اور سبب جلد تر مع ہو جائیگے اس کی سبب بھی کم پیدا ہوتی ہے۔

کم ملین ہوتا ہے
دیں
اسکا غیر رک جاتا ہے اسکے
بھاد میں تبدیلی واقع
ہوتی ہے۔

جوش کئے ہوئے دودھ میں جب سرکہ یا سٹیک ایسڈ ملا کر سرد کیا جاتا ہے تو گائے کے
دودھ کی طرح اس میں بھی پنجا د پیدا ہوتا ہے کہ اسکی پھشکیان کچھ ملکی بنتی ہیں گو انسانی دودھ کے
مقابلے میں اب بھی سخت تر اور موٹی معلوم ہوتی ہیں۔

تیزکب کا ساتھ بھر۔
چھوٹی اور ملکی پھشکیان

ایک اور ترکیب یہ ہے کہ دودھ میں باری وار (آش جو) ملا کر استعمال کریں۔ جو دودھ اس طرح پر
طیار کیا جاتا ہے وہ بچوں کو بہت ہی موافق پڑتا ہے اور نسبت اسکے کہ جسم میں صرف خالص پانی
ملایا جاتا ہے۔ باری وار کا یہ فائدہ ہے کہ یہ کھانسی کیل طور پر خنثیت کو منفرد کر دیتا ہے۔ کیونکہ
جب اس میں ایسڈ ملایا جاتا ہے تو اسکی پھشکیان جوش دئے ہوئے دودھ سے بھی باریک اور

باری وار سے دودھ کا
رقیق کرنا
اسکے کھانسی کیل
تجزیہ بند مینیزاب

لطیف مٹی مین۔ اور باری وائر جبب لعا بدار ہونے کے غذا نیت بھی زیادہ بہتر سا ہے۔
 ایک اور بھی عمدہ ترکیب ہے کہ دودھ مین لایم وائر (چونے کا پانی) ملا یا جاوے جس سے
 جنسیت جلد مل ہو جاتی ہے۔ اور ترشی کی تیزی بھی جاتی رہتی ہے۔
 لایم وائر کی یہ تاثیر ہوتی ہے کہ جب اسپین ایسڈ ترشی ملا یا جاتا ہے تو اسکی جنسیت کی
 پھسکیاں بہت چھوٹی چھوٹی بنتی ہیں۔ اور اس صورت مین یہ باری وائر ملے ہوئے دودھ
 کے بالکل قریب قریب ہوتا ہے۔

ایک اور عمدہ طریقہ یہ کہ فی آنوس دودھ مین گارین بامی کاربونسٹ آف سوڈا مین سے
 دودھ مین جب اسٹیک ایسڈ ملا یا جاتا ہے تو اسکی بہت ہی باریک پھسکیاں بنتی ہیں اور لطیف بھی
 ہوتی ہیں۔

کندھ ملک مین اگر باقاعدہ پانی ملا یا جاوے تو بہت گائے کے دودھ کو زیادہ ترسیل لہضم

ہوتا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ اسارت کی تاثیر سے دودھ مین ایسے قسم کا تغیر پیدا ہوتا ہے جس سے

اسکی جنسیت کم جیتی ہے۔ اور پھر اسپین جب اسٹیک ایسڈ ملا یا جاتا ہے تو اسکی پھسکیاں بہت ہی

بلکی بنتی ہیں۔ گو بہت انسانی دودھ کو کسی قدر موٹی ہوتی ہیں یا نہ کہ لایم وائر باری وائر یا بائی

کاربونسٹ آف سوڈا ملے ہوئے دودھ کو گرا گائے کے تازہ دودھ سے تو اسکو بدرجہا ترجیح حاصل ہے۔

پشوپائزڈ ملک ریٹین کیا ہو دودھ مین تو اسید ملانے سے کسی قسم کا ایجاد پیدا نہیں ہوتا۔

کیونکہ اسپین جنسیت مل ہو کر ریٹین بن جاتی ہے۔

یہ مختلف قسم کے دودھ بنکا ذکر اور کیا گیا جو اپنے سریل لہضم ہونے کی خوبی مین درجہ وار

ذیل مین تحریر کئے جاتے ہیں۔

۱۔ پشوپائزڈ ملک (ریٹین کیا ہوا دودھ)

دودھ کے مرکبات۔

۲۔ گائے کا دودھ اور باری وائر۔

۳۔ گائے کا دودھ اور لایم وائر۔

۴۔ کنڈنسڈ ملک۔

۵۔ گائے کا دودھ جس میں بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا یا جاوے۔

۶۔ گائے کا جوش دیا ہوا دودھ۔

۷۔ گائے کا تازہ دودھ۔

اگر قرین صحت یہی ہو کر بچے کو گائے کا دودھ دیا جاوے اور شہر ایسا ہی ہوتا ہے۔ تو پھر سطح دیا جاوے۔ کیا پٹو نائزڈ ملک بہتر ہوگا؟

بے شک پٹو نائزڈ ملک میں اگر باقاعدہ طور پر پانی ملا یا جاوے تو بہت ہی موافق پڑتا ہے کیونکہ اسکا کوئی جز بھی غیر پٹو بنے باقی نہیں رہتا۔ اور اس طرح سپر دودھ کے بڑے بڑے چکے بننے کے وقت منع ہو جاتی ہے۔

اسکی غذا میں یعنی غیر پٹو نائزڈ دودھ کے طور پر ہوتی ہے۔ جہاں تک دودھ سے تغذیہ اور ہضم کا تعلق ہے پٹو نائزڈ ملک قابل اطمینان معلوم ہوتا ہے۔ مگر اسکی ملاوٹ خالی از اعتراض نہیں ضرورت کیوقت تو اسکا استعمال بہت نصیحت کرتا ہے اور خاص خاص کاربون میں بھی بہت کام دیتا ہے۔ مگر ایک تندرست بچہ کے اسطے حکمرانی طور پر قہر نہیں کر سکتے۔ اسکی وجہ

ایک تو یہ ہے کہ جو چیز پہلے ہضم ہو چکی ہو اسکا استعمال قوت ہاضمہ کو کمزور کرتا ہے۔ کیونکہ اس صورت میں معدہ کی اپنی اصلی طاقت معطل ہوتی ہے۔ اور کچھ عرصے کے بعد معدہ اپنا کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اور دوسری وجہ یہ ہے کہ دودھ کے پٹو نائزڈ کرنے میں بہت سا بائی کاربونیٹ آف سوڈا خرچ ہوتا ہے۔ اور جب اس قسم دودھ کو عرصہ دراز تک استعمال کیا جاوے تو اس سے

فلاکسلس بلجیڈنگی
فولی کے

پٹو نائزڈ ملک

غذائیت اور ہضم

اسکی ملاوٹ کچھ بڑا
وجہات۔

منہضمدہ غذا وقت نامند
کو کمزور کرتی ہے۔

اسی کاربونیٹ سرکائیڈ
ہوتا ہے۔

۸۔ بکریں میں منیت ہارہ۔ فیصدی۔ نور پٹو نائزڈ۔ اور انیسویں۔

بجہ کی طرح میں عام کمزوری کے پید ہونے کا اندیشہ ہے +

ذائقہ میں تلخ

اور پھر تھیری وجہ یہ ہے کہ اسکا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اور سبب اس کے ذائقہ ہونے کے بچے اسکو اکثر پسند بھی نہیں کرتے مگر تاہم یہ وقت اس طرح فہم ہو سکتی ہے۔ کہ بجائے اس کے پٹوٹا نڈو کنڈنڈ ملک استعمال کریں۔ یہ بہت شیریں ہوتا ہے۔ اور اگر صرف پٹوٹا نڈو ملک دیا جاتا ہے تو اسکا پٹوٹا نڈو کال میسٹہ آہستہ کم کرنا چاہئے۔ اور یہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ پٹوٹا نڈو پیدا کرنے والی چیز کو کم کرتے جاوین اور نیز سوقت کو بھی کم کر دین جس میں عمل مکمل پاتا ہے۔ اگر پٹوٹا نڈو پاؤڈر مشون ملا ہو اسفوف استعمال کیا جاوے تو بہت عمدہ ہے۔ کیونکہ اس کے مقدار کا حسب ذرت کم و بیش کرنا اپنے اختیار میں رہتا ہے۔

دودھ اور پانی ہر طرح
باجا کا بونٹ آف سوڈا

تو پھر اس کے بعد کیا تجویز کرنی چاہئے۔؟ دودھ میں پانی ملا کر اگر اس میں بائی کاربونٹ آف سوڈا اضافہ کیا جاوے تو اسکی پٹکیاں لطیف بنتی ہیں اور معدے کے مناسب بھی ہوتی ہیں۔ مگر اس طریق جسم میں کاربونٹ آف سوڈا کے زیادہ دخل ہونے کا اعتراض ہے۔ پس اسکو بھی علیحدہ رہنے دین کیونکہ پٹوٹا نڈو ملک کی طرح یہ بھی خاص خاص وقتوں میں کارآمد ہو سکتا ہے۔ اور اسکی ملاوٹ بھی غمتراض سر خالی نہیں اسلئے معمولی غذائوں سے اسکو بھی خارج کریں۔

اپر اعتراض۔

اب باقی رہا جوش دیا ہوا دودھ ہمراہ پانی کے۔ بارلی واٹر کے۔ یا لایم واٹر کے۔ کا کنڈنڈ ملک اور سادہ تازہ جے جوش دودھ ہمراہ خالص پانی کے۔

کنڈنڈ دودھ اور پانی
عام طور پر استعمال ہوتا ہے

یہ آخری طریق تازہ دودھ اور پانی کا عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یہ خیال میں تقریباً آسے ۴ لٹکے اسے دودھ سے پرورش پاتے ہیں۔ تاہم جیسا کہ دودھ میں شیکر اسید ملا جاتا ہے اور اس طرح نسبت کے بڑے بڑے چکے نجاتے ہیں جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے

اسکی مغزات

تو جو شخص ایک دفعہ ان چاکون کو دیکھ لیگا۔ اور ان کی بہت سی وقف ہو جائیگا۔ تو پھر وہ اسکو بخوبی ذہن نشین ہو جائیگی کہ اس دودھ کے معدی میں گیسٹرک جوس ملنے کے بعد وہی کیفیت ہوگی جو ٹیک ایسڈ کے ملانے سے واقع ہوئی تھی اور کثرت اوقات اس نقصان بھی ہوا ہے کیونکہ جرن پوٹین اس قحلم پھر ہمال کیا گیا ہے ان میں اکثر تھے ہمال اسچس کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ بدین لحاظ ایسے اندیشوں سے بچنا ضروری ہے۔ اور اسی لحاظ سے ایک اور ترکیب بتلائی جاتی ہے۔ چنانچہ۔

طریق سلامت۔

اول اول دودھ کو خوب جوش دین تاکہ دودھ ترش ہونے سے محفوظ رہے اور اسکی پٹکیان بھی ملکی نہیں اور نیز سرخ لہضم بھی ہو۔ یہ ایک بڑا بھاری اصول ہے۔ اور بڑے زور کے ساتھ کہا جاتا ہے کہ اسکی تمسیل خواہ مخواہ ہونی چاہئے۔ اسکو بظرافت یاٹین اور وائیٹان بہت سے جھگڑے اور اعتراض پیدا کریں گی کیونکہ اس طریق کو برخلاف عوام میں ایک قسم کا تعصب پھیلا ہوا ہے۔ انکا خیال ہے کہ اس دودھ سے تغذیہ کم ہوتا ہے۔ اور قابض بھی ہے۔ اور یہ کہ لڑکے اسکو پسند بھی نہیں کرتے۔ پہلے اعتراض میں کسی قدر سچ بھی ہے کیونکہ دودھ کو خوب جوش دیا جاتا ہے تو اسکا محلول البیوس کسی قدر ملائی کی طرح اسکی سطح پر آ جاتا ہے۔ گائے کے دودھ میں یہ کوئی بڑا نقص نہیں ہے۔ کیونکہ اس میں جنسیت زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم گو اس میں قابل لہضم پروٹینز اس کا کیتھو نقصان ہے مگر اسکا کچھ مضائقہ نہیں۔

اول اول دودھ کو جوش دین

جوش دینے سے دودھ کا لہضم قابض ہوتا ہے۔

کم لین ہوتا ہے۔

دوسرا اعتراض کہ یہ قابض ہوتا ہے اس میں بھی کیتھو سچ ہے جیسا کہ پہلے مذکور ہوا ہے۔ چھوٹی چھوٹی پٹکیان اور ترشی کی عدم موجودگی جس سے خیر بننے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ بہت نازہ دودھ کے اسمائن کم تحریک پیدا کرتی ہے۔ مگر یہ ایسا خیف نقص ہے کہ ہر ایک بول میں کاربن ڈ آف سوڈا ملانے سے منع ہو سکتا ہے یا خیر پر کوئی ایسی چیز ملانے سے جو ملین ہو سکتا

یہ نقص بہت ہلکا ہے۔ ہر کئی گھر۔

کوئی نالٹ کی ہوئی غذا۔

آخری اعتراض کہ بچہ اسکو پسند نہیں کرتے۔ یہ اعتراض ان بچوں پر وارد نہیں ہو سکتا جو اسکو شروع ہی سے پیتے ہیں۔ کیونکہ ان کو کسی اور دودھ کی چاٹ نہیں ہوتی۔ اسلئے وہ اسکو بھی کھو کر پیتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ جو بچے تازہ دودھ پینے کی عادی ہیں وہ اسکو پسند نہیں کرتے۔ یہ ایک دوسری بات ہے۔ بچوں کی پرورش کے واسطے شروع سے ہی جوش دینے ہوئے دودھ کا استعمال کرنا چاہئے تاکہ بھر وقت واقع نہ ہو۔

جوش دینے ہوئے دودھ کے استعمال کرنے میں اسکو سبب لہضم ہونے کے سوا ایک اور فائدہ ہے۔ اور وہ یہ کہ اس طرح کا دودھ وبائی قسم کے مادیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی ایک تجربوں اور شاہدوں سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ کٹائی فائڈ فیور۔ اسکالے ٹینا۔ ڈیفیئر اور ایسی بیماریوں کے زہر دار مادے علی العموم بذریعہ دودھ کے حاصل ہوتے ہیں۔ اور پھر اسکا ثبوت اس طرح بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے جوش دیا ہوا دودھ استعمال کیا ہے وہ ان تھدی بیلریوں سے محفوظ رہے ہیں۔

ڈاکٹر ہنری نے اسکالٹ فیور کی نسبت اپنا تجربہ ظاہر کیا۔ اور نیز ٹائیفاؤڈ فیور کی اس وبا سے جو کئی سال ہوئے دم پول شرٹ میں پھوٹ پڑی تھی۔ اس سے بھی یہی ظاہر ہوتا ہے کہ یہ بیماری بذریعہ کچھ دودھ کی وبائی صورت میں پھیلتی اور جن گھروں میں دودھ کو جو شدہ کے استعمال کیا جاتا تھا وہ اس بیماری کو بالکل محفوظ رہے۔ ہے آؤ ڈسکویز کی اسکالینا کی وبا بھی اس طرح دودھ کی ہی سمیت سو خیال کی گئی تھی۔ کیونکہ جن لوگوں نے جوش دیا ہوا دودھ

لے ڈاکٹر ٹیل شفاخانہ کھواسکے متعلقہ امراض تھدی فرماتے ہیں کہ بیماروں کے کپڑوں کی بھرت منع کرنے کے واسطے ان کا جوش دینا کافی ہے۔

جوش دینے سے دودھ پر قراض نہ ہو پچھے اسکو پسند نہیں کرتے۔

جوش دینے سے دودھ میں لہضم ہونے کے سوا ایک اور فائدہ ہے۔ اور وہ یہ کہ اس طرح کا دودھ وبائی قسم کے مادیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی ایک تجربوں اور شاہدوں سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ کٹائی فائڈ فیور۔ اسکالے ٹینا۔ ڈیفیئر اور ایسی بیماریوں کے زہر دار مادے علی العموم بذریعہ دودھ کے حاصل ہوتے ہیں۔ اور پھر اسکا ثبوت اس طرح بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے جوش دیا ہوا دودھ استعمال کیا ہے وہ ان تھدی بیلریوں سے محفوظ رہے ہیں۔

جوش دینے سے دودھ میں لہضم ہونے کے سوا ایک اور فائدہ ہے۔ اور وہ یہ کہ اس طرح کا دودھ وبائی قسم کے مادیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی ایک تجربوں اور شاہدوں سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ کٹائی فائڈ فیور۔ اسکالے ٹینا۔ ڈیفیئر اور ایسی بیماریوں کے زہر دار مادے علی العموم بذریعہ دودھ کے حاصل ہوتے ہیں۔ اور پھر اسکا ثبوت اس طرح بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے جوش دیا ہوا دودھ استعمال کیا ہے وہ ان تھدی بیلریوں سے محفوظ رہے ہیں۔

جوش دینے سے دودھ میں لہضم ہونے کے سوا ایک اور فائدہ ہے۔ اور وہ یہ کہ اس طرح کا دودھ وبائی قسم کے مادیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی ایک تجربوں اور شاہدوں سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ کٹائی فائڈ فیور۔ اسکالے ٹینا۔ ڈیفیئر اور ایسی بیماریوں کے زہر دار مادے علی العموم بذریعہ دودھ کے حاصل ہوتے ہیں۔ اور پھر اسکا ثبوت اس طرح بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے جوش دیا ہوا دودھ استعمال کیا ہے وہ ان تھدی بیلریوں سے محفوظ رہے ہیں۔

جوش دینے سے دودھ میں لہضم ہونے کے سوا ایک اور فائدہ ہے۔ اور وہ یہ کہ اس طرح کا دودھ وبائی قسم کے مادیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی ایک تجربوں اور شاہدوں سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ کٹائی فائڈ فیور۔ اسکالے ٹینا۔ ڈیفیئر اور ایسی بیماریوں کے زہر دار مادے علی العموم بذریعہ دودھ کے حاصل ہوتے ہیں۔ اور پھر اسکا ثبوت اس طرح بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے جوش دیا ہوا دودھ استعمال کیا ہے وہ ان تھدی بیلریوں سے محفوظ رہے ہیں۔

ہے۔ اگر اس میں کچھ اعتراض ہو تو یہی ہے کہ فیض کا معاون ہے۔ جوش دیا ہو دودھ اگر
بارلی وٹرین ملا کر استعمال کیا جاوے تو یہ سب سے زیادہ مفید ہے۔ اور علی الخصوص ننھو بچوں کے
بعض حالات میں جب بچے کو کھانے کا تارہ دودھ ملتی نہیں پڑتا یا جبکہ یہ تارہ اور اچھا
دستیاب نہیں ہوتا مثلاً کسی دور دراز سفر میں یا سمندر میں تو پھر کانڈنڈ ملک کا استعمال کرنا چاہئے۔
کانڈنڈ ملک کہہ فوڈ میں کہ ایک تو یہ متعفن نہیں ہوتا اور دودھ ہمیشہ طیار مل سکتا ہے۔
اور یہ ہے کہ اسکی جنسیت بہت گائے کو دودھ کے زیادہ سے زیادہ ہے۔
بچوں کی پرورش کے واسطے کانڈنڈ ملک کے استعمال کرنے میں عوام کو غلطی کرتے
ہیں اور دیکھ کر اس سے جو عرق طیار کرتے ہیں وہ طاقت میں بہت تیز ہوتا ہے۔ کانڈنڈ
ملک کی بوتل کے لیبل پر یہ بات لکھی ہوئی ہے کہ ہمیں بچوں کے واسطے ۲ سے ۴ حصہ تک
پانی ملا دین۔ مگر اس طاقت کا دودھ پیدائش کے بعد ایک مہینہ کی عمر تک بچے کے واسطے بہت
ہے مجھ کو اس امر کا تہ بہ بخوبی ہو چکا ہے کہ ننھے بچوں میں ایسی طاقت کا دودھ استعمال کرنا
خالی از ضرر نہیں ہوتا بلکہ مناسب یہ ہے کہ ابتدا میں ایک حصہ کانڈنڈ ملک میں ۴ حصہ پانی ملا کر
استعمال کیا جاوے۔ البتہ جیسا کہ نقشہ مختصر ظاہر ہوتا ہے بہت کمزور ہے۔ اسکی طاقت انسانی
دودھ کے چوتھائی حصہ کے برابر ہے بشرط زیادہ مدت تک استعمال کرنے کے اسکی طاقت کو کم ہوتے
آہستہ بڑھاتے جاوے۔ یہاں تک کہ ایک حصہ میں ۱۰ حصہ یا ایک حصہ میں ۲۰ حصہ تک پانی ملا سکی
اندیشہ کے ملا سکتے ہیں۔

معمولی کانڈنڈ ملک کی نسبت جو اعتراض چڑھ رہے ہیں زیادہ شکر ملی ہوئی ہوتی
ہے۔ اور یہ شکر شکر کی قسم سے ہوتی ہے۔ اور دودھ کے عرصہ دراز تک درست رکھنے کے واسطے
ملائی جاتی ہے۔

کانڈنڈ ملک

نویاد

بچوں کو عام طور پر غیر فٹ
کا دیا جاتا ہے۔ایک حصہ میں ۴ حصہ پانی
ملانا۔
بہترین ایک حصہ میں ۱۰ حصہ
یا ۲۰ حصہ پانی۔کانڈنڈ ملک کے استعمال پر
اعراض شکر کی کثرت۔

از رو سے علم فیہ لوجی کے گنے کی شکل جسم میں جذب ہو کر پہلے شکر اور گوری میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور اس عرصہ میں اس سے خمیر یا پورک لکٹک ایسڈ بن جاتا ہے جس سے معدہ میں خراش نفع شکر اور بے چینی وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔

جو بچے کا ڈنڈ ملک پر لگے جاتے ہیں ان میں نسبت اور باتوں کے بہت زیادتی شکر کے فربہ زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ چند سال پہلے بعض اطباء کا یہ خیال تھا کہ جسم میں شکر کی زیادتی سے مرض ڈایابیطس (چلہ ہو جاتا ہے۔ مگر خسر یہ بات پایہ ثبوت کو نہ پہنچی۔

مجبوراً کہ اور میں شبہ جو اور وہ یہ ہے کہ اس امر کے باور کرنے کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی کہ جس طریق سے کاڈنڈ ملک طیار کیا جاتا ہے اس سے دودھ کے خواص مانع سکرو بھی قائم رہ سکتے ہیں یا نہیں میں نے ایمینڈ کی ٹر کا ایک لڑکا دیکھا ہے جو ابتدا ہی سے اس کاڈنڈ ملک سے پرورش کیا گیا تھا اس کے سوسڑے پھولے ہوئے تھے ہڈیاں ٹکھتی تھیں جو بلاشبہ مرض سکروی کی علامتیں ہیں۔ اور پھر جب اس بچے کو تازہ دودھ اور آلو کے

لٹ کاڈنڈ ملک میں زیادتی شکر کا اعراض اس کے بغیر شکر کے طیار کر کے سرخ کیا گیا ہے۔ اور جب اس کو بچے شکر کاڈنڈ ملک کے ایک حصہ میں تین حصہ پانی ملا جاتا ہے تو اس کے اجزاء نسبت گائے کے دودھ کے درجہ وازز کے کم جتے ہیں۔ چنانچہ

کثیف اجزاء سو اچری کے ۸۱۵۴

چربی ۲۵۰۰

پانی ۸۹۵۴۶

میزان ۱۰۰۵۰۰

بغیر شکر کے اطر کا دودھ طیار کرنے میں مجھے شبہ ہے کہ ترشی سے خالی نہ ہوگا۔

اس لکٹک ایسڈ بنتا ہے

غیر معمولی ذہنی پیدا ہوتا ہے

اس ڈایابیطس کا زیادہ ہرگز کام نہیں

کاڈنڈ ملک کے استعمال سے سکروی کا پیدا ہونا

گودے پر لگایا گیا۔ سب علامتیں منع ہوئیں۔ میرے خیال میں تمام قسم کے کاغذ ٹکڑے اپنے خواص میں کیسا نہیں ہوتی۔ بعضوں میں تو ملائی کم ہوتی ہے۔ جیسا نقشہ نمبر آ سے واضح ہوتا ہے کہ جب اس میں حصہ پانی ملایا جاتا ہے تو اس میں سپر بی کی مقدار ۱۰۰ گرام دودھ انسانی کا ایک نصف جو کسی طرح قابل اطمینان نہیں۔ اسلئے اکثر اوقات اور علی الخصوص وہ بچے جن کا باضہ کمزور ہوتا ہے پوری طاقت کا طیار کیا ہوا عرق نہیں پی سکتے اور بچہ اگر چہ بظاہر نہ بظاہر مگر وہ صرف جسم میں نرم اور نگہت میں سفید ہی نہیں ہوتا بلکہ دراصل اس کی ہڈیاں بھی نرم اور کچی ہو جاتی ہیں۔

بکری کا دودھ اعلیٰ درجہ کی غذائے لہو۔ گائے کے دودھ سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور اس لحاظ سے یہ نفعی بچوں کی واسطے زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ لہو الوصول بھی ہے۔ اور جن حالات میں غذائی طاقت زیادہ مطلوب ہوتی ہے یہ دودھ بہت ہی مفید پڑتا ہے۔ مگر نسبت گائے کے دودھ کے یہ زیادہ سیرج اہضم نہیں ہے۔ اسکی جنبت کے چکر بھی شل گائے کے دودھ کے بڑے بڑے بنتے ہیں۔ اور اسلئے نفعی بچوں کے واسطے اسکو بھی اسی طریق پر استعمال کرنا چاہئے۔ یعنی اسکو جوش دیکر اور اس میں باری و ڈر یا لایم و ڈر یا لاکر پلا دیں۔ کسی کسی کو ایسے بچوں کی دیکھنے کا ضرور اتفاق ہوا ہوگا کہ بعض ننیں بلکہ بہت سے بچے کا کبابی ملا ہوا اور پوری طاقت کا دودھ قیام صحت کی واسطے ہضم کرتے ماحوم ننیں ہوتے بلکہ ایک حصہ دودھ میں حصہ پانی ملانے سے بھی وہ تے کر دیتے ہیں اور دودھ کے پکے ٹکڑے میں ان کے پیٹ میں جیش اور نفخ ہو جاتی ہے ہمیشہ چلاتے مڑتے ہیں۔ بے صبرین اور بے آرام رہتے ہیں خیمہ کم پڑتی ہے۔ کبھی اسہال اور کبھی قولنج میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر کبھی بھی معالجہ نہ کیا جاوے تو تے اور دست اور بھی زیادہ ستا دیں۔ نتیجہ جس کا پھر طاقت

کاغذ ٹکڑے میں ملائی کم ہوتی ہے۔ چربی کی

کاغذ ٹکڑے میں ملائی اور کھسک پڑا ہوا ٹکڑے

بکری کا دودھ۔

ملائی سے لامل ہوئی دودھ سے زیادہ تر مفید ہے بہ نسبت گائے کے دودھ کے سیرج اہضم نہیں ہے اسکی جنبت بھی گائے کے دودھ کی طرح ہوتی ہے۔

اس کو بہی اور جوش دینا چاہئے اور باری و ڈر یا لایم و ڈر یا لاکر پلا دینا۔

بعض بچے گائے کا دودھ کافی مقدار میں ہضم نہیں کر سکتے خواہ کتنا ہی پانی ملایا جاوے۔

اسکی خراب تاثیر

ہوتی ہے۔ یا لڑکا پیلا بڑ جاتا ہے۔ اور جسم سکاد بلا اور پتلا ہو جاتا ہے۔ جلد ڈھیلی اور سرکھی ہوئی معلوم ہوتی ہے جہاں تک کہ صرف بڈیوں کا ڈھچرہ جاتا ہے اگر اس وقت تک بھی کوئی تغیر و تبدل نہ کیا جاوے تو پھر پٹٹل ہو کر ضائع ہو جاتا ہے۔

ایسے حالات میں جس ترکیب سے پوری کامیابی کی امید ہو سکتی ہے یہ ہے کہ بچے کو انسانی دودھ پر لگایا جاوے۔ اور یہ سطر چڑھایا گیا جاتا ہے کہ پہلے دودھ کو کچھ غصہ کیواسطے ٹھیکے میں اور پھر اسکی ساری ملائی تارلین اسکے بعد اس ملائی نکالے ہوئے دودھ کے دو برابر حصہ کر ڈالیں ایک حصہ کو پھر اسکی جنسیت علیحدہ کرنے سے جو ماء الحمن حاصل ہو اسکو باقی کے نصف دودھ میں جسکی ملائی نکالی ہوئی ہے ملا لیں۔ اور پھر اسپن وہ ملائی شامل کر لیں۔

مصنوعی انسانی دودھ

طیار کر کے کا طریقہ

اس ترکیب سے سارا لکٹین موجود رہے گا اور ساری ملائی۔ مگر جنسیت کی مقدار نصف رہ جائیگی۔ اور بچہ اپنے خواہ میں نسبت کا جو کہ دودھ کے انسانی دودھ کے قریب ہوگی۔ گو بڑی حد تک اس میں کسی قدر کمی رہے گی مگر یہ انسانی دودھ کے بالکل برابر نہیں ہے۔ کیونکہ اگر اس کے جکون کی خاصیت بدلتی ہے اور نہ اسپن پر ٹیڈ حسبہ کی مقدار ٹھیک ہوتی ہے اور اس حالت میں بھی زرد و تخریبہ کر اسکے بڑے بڑے چکے بنتے ہیں۔ اسپن چردی اور

انسانی دودھ پر اسپن

اختلاف کیونکر ہے۔

لکٹین نسبت انسانی دودھ کے زیادہ پایا جاتا ہے۔ غالباً اسکا بڑا فائدہ یہی ہے کہ جو بچے گاٹے کے دودھ کی جنسیت کی کوئی محدود مقدار ختم کر سکتے ہیں وہ اسکو خاطر خواہ پی سکتے

۲۵۰

۴۵

۵۰۰

۱۰

۲۰

۳۰

۴۰

۵۰

۶۰

۷۰

۸۰

۹۰

۱۰۰

دیکھو نقشہ نمبر ۱

معدہ چون لڑکا بڑا ہوتا ہے پر ٹیڈ اجزاء کی مقدار بڑھاتے جاوے چنانچہ جسمانی دودھ نصف جنسیت کا حصہ کر کے ایک تہائی کی جنسیت کو علیحدہ کریں۔ اس طریق سے پر ٹیڈ اجزاء کی مقدار ۱۰۰ فیصد تک بڑھ جائیگی۔ مگر اس طریق پر دودھ بالکل انسانی دودھ کے قریب نہیں ہو جائیگا۔

مصنوعی انسانی دودھ

خطرات

ہین۔ مگر چونکہ گائے کے دودھ کی جنسیت کی برداشت ہی ہینیں کر سکتے وہ اس رقیق عرق
 کے بجائے تحمل نہیں ہو سکتے۔ اس میں ایک ضروری احتیاط بھی ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ یہ زیادہ
 عرصہ تک ہینیں ٹھیر سکتا اس لحاظ سے اگر گائے کا مکان اپنے مکان سے دور ہو تو بہتر ہے کہ
 اس دودھ کو گھر میں ہی طیار کر لیں۔ اور تازہ تازہ استعمال کریں۔ کیونکہ بوجہ کچھ عرصہ تک
 ٹھیر رہتا ہے تو ملائی چکون کے ساتھ ملکر علحیدہ ہو جاتی ہے اور پھر آمیز نہیں ہو سکتی
 میں نے مصنوعی انسانی دودھ پینے والے دو بچے دیکھے ہیں۔ انکا دودھ بہت دور سے
 آتا تھا اور راستہ میں ہی خراب ہو جاتا تھا۔ اور اس طرح ان بچوں کے واسطے مضر صحت ہوتا۔
 مصنوعی غذاؤں اور مختلف قسم کے مالچ کی نسبت اگلے مقدار میں مفصل بیان کیا جائیگا۔

مقالہ سیوم

مصنوعی غذائیں

گلوٹین۔ مالٹہ اور دوسری اناج کی غذائیں
پیف ٹی کی ترکیب یہیٹ جوسٹنس آف میٹ

بچھلے مقالے کے نتائج کا خلاصہ۔ بچے میں دودھ کے ہضم ہونے کی طاقت کی صورت۔
بعض حالات میں دودھ کے ساتھ اور اشیا کے ملانے کی ضرورت۔ مختلف قسم کی مصنوعی
غذاؤں کی قوت غذائی اور ان کے مرکبات کا نقشہ روٹی کی جلی یا گلوٹین غذا۔ بنانے کی
ترکیب۔ تنہا اور دودھ کے ساتھ ناکافی یہیٹ جوسٹنس اور ملائی کے ساتھ۔ ان مرکبات کی قوت
غذائی۔ ملاجکی غذائیں۔ شرائط جن میں یہ جائز ہیں۔ چربی اور حبہ مانع سکروبی کی
کمی۔ ان کا صرف فائدہ اور فضول خیال کرنا۔ ان کی طاقت۔ ان سے مائیکرو جوسٹنس کا رتبہ
اور سالٹس علاوہ حاصل ہوتے ہیں۔ مالٹہ غذا۔ اسکی دو جامعیتیں۔ مثالیں۔ ان کا
تنہا ناکافی ہونا مختلف صورتوں میں قوت غذائی۔ جب صرف پانی کے ساتھ ملا کر دین۔

جب دودھ کی ضروری مقدار کے ساتھ ملاوین۔ یا دوسری حیوانی اجزاء ملاوین سے۔ ان غذائوں کے استعمال پر جو اعتراض کئے جاتے ہیں۔ انکا بطلان بچوں کے تغذیہ کی واسطے اپنے خاص خاص معنی پر کرپٹ کی ہوئی غذا۔ پنکریٹ کی ہوئی غذا اور مالٹہ غذا میں فرق بعض حالات میں ایک بہت ہی عمدہ غذا۔ وجوہات۔ وہ غذائیں جن میں زہ تو پنکریٹ کی ہوئی ہے اور زہ مالٹہ میں ان کی ترکیب۔ وہ بڑے بچوں کی واسطے دودھ کے علاوہ مفید ہیں۔ صرف گیہوں کا آٹا۔ اراروٹ۔ کارن فیلڈ اور۔ چاول۔ پیار کئے ہوئے جو ٹی پی اوکا۔ ساگو۔ اوٹ میل۔ مالٹہ غذا بہت مالٹہ خشک کئے ہوئے دودھ کے ترکیب۔ اور فالٹو غذائیں میٹ جوس اور اریس۔ بیف ٹی۔ امتحان کمیائی۔ پروٹین اجزاء کی کمی فیصدی بافت دار اجزاء ان میں کمزور بچوں کی غذا کے واسطے قابل اطمینان۔ ویل براتھ۔ سٹریٹ جی بنانے کی ترکیب۔ ان کے علاوہ درج کی قوت غذائی اور سریع لہضمی۔ امتحان کمیائی۔ میٹ پب۔ بنانے کی ترکیب۔ پی ٹیٹ میٹ جوس۔ اسکا امتحان کمیائی اور اسکا استعمال میٹ امتحان کمیائی۔ غذائیں ان کی جگہ میٹ پٹون۔ اسکی علاوہ درج کی قوت غذائی۔ ان کے خاص خاص استعمال۔

صاحبان اچھے مقالے میں مینے مختلف اقسام کے دودھ کے فوائد اور خواص بیان کئے تھے۔ اور ان کے بنانے کے مختلف طریق بھی بتلائے تھے۔ ان کی غذائیت۔ اور یہ کہ بچوں کے

معدہ کی ماضم مطوبت کا اثر سہولیت یا دقت سے کہہ سکتے ہیں۔ مجھے خیال ہے کہ میں نے یہ بھی بتلادیا تھا کہ بچوں کو گائے بکری اور بھیڑی کا دودھ مضم کرنے میں جو دقت ہوتی ہے وہ بالکل سوجہ سے نہیں ہوتی کہ ان میں بہت انسانی ررودھ کے ثقیل حسب ازیاہد ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ دقت ان میں پانی ملانے سے جلد رفع ہو سکتی ہے۔ گائے کے دودھ کا کم

ہضم ہونا اسکی جنسیت کے سبب سے ہے۔ جس سبب کیسائی تاثیر اور ترتیب اسکی اجزاء کے کیا شکل جو اس کے تیزاب کی یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ بڑے بڑے چکون میں منجمد ہو جاتا ہے حالانکہ مقابل اسکے انسانی دودھ سے اس طرح پر باریک اور لطیف ٹھسکیاں بنتی ہیں۔ اور اس طرح پر انسانی دودھ جیسا کہ تجربہ سے ظاہر ہو چکا ہے جلد اور سہولیت بذریعہ کیا شکل جو اس کے ہضم ہو جاتا ہے اور گائے کے دودھ کو ہضم کرنے کے اس طرح زیادہ وقت درکار ہے۔ اور اس عرصہ میں جلد ہضم نہ ہونے کی باعث سے سپین خمیر بنتا ہے۔ اور پھر سپین خراش پیدا کرنے والے ایسے بجاتے ہیں جو اعضائے اندہ ضام میں مختلف خرابیاں پیدا کرتے ہیں۔ پھر میں نے مختلف ترکیبیں تیار کیں جہاں جس سے دودھ کی جنسیت کی پھسکیاں باریک ہو گئی اور لطیف بنیں مثلاً دودھ کے جو اس دینے سے اور پھر اس میں باری وٹر بلایم وٹر ملانے کو کیونکہ باری وٹر اور لایم وٹر کا ملانا ایسے مطالب کیواسطے بہت ہی مصلحہ تاثیر اور قابل اطمینان ہے۔

انسانی دودھ کے ساتھ مقابلہ۔
دو نوں کے ہضم ہونے کی طاقت پر تجربہ۔

جنسیت میں خمیر پیدا ہونے کی طاقت پر غالب آئیے
اور اسے مختلف طریقوں سے

اور میرا یہ بھی بتانا آپ کو یاد ہو گا کہ اکثر ننھے بچے گائے کا دودھ بالکل ہی ہضم نہیں کر سکتے۔ اگر ان ترکیبوں سے جو اوپر ظاہر کی گئی ہیں اسکے خواص میں اصلاح بھی کی جاوے۔ اس امر کی اصلاح کیواسطے مناسب یہی ہے کہ یا تو دودھ پلانے والی کا انتظام کیا جاوے یا کچھ عرصہ کے واسطے بچے کے دودھ کی غذا بالکل ہی بند کر دیں اور بجائے اسکے دوسری غذا تجویز کریں یا وقتیکہ بچہ کا باضمانہ بالکل درست نہ ہو جاوے +

ان ننھے بچے گائے کا دودھ کسی صورت میں بھی پی نہیں سکتے۔
اون کو کچھ عرصہ کے واسطے دودھ چھڑا دینا چاہئے

یہاں پر میں آپ کو یہ بات ذہن نشین کرنا چاہتا ہوں کہ یہ انتظام بچے کے پرورش کیواسطے ایک عارضی انتظام ہے۔ اور صرف اس طلب کیواسطے کہ وقت کی موجودہ وقت نفع ہو جاوے اور پھر آہستہ آہستہ یہی امر مناسب ہو گا کہ بچے کو ایسی غذا پر لگایا جاوے جسکے اجزاء اور جسکے خواص اور فوائد موازنہ معینہ کے ٹھیک ٹھیک برابر ہوں۔ اور بچے کی غذا کی نسبت دوسری

مزید ایک عارضی انتظام

شرایط پوری ہوں جنکو ہم پہلے مقالہ میں بیان کر چکے ہیں

سبحی دورہ کا نام البیل

شاید زیادہ تر سلامت روی تو اس میں ہوگی کہ جن بچوں کو گائے کا دودھ تازہ یا جوش دیا ہو یا گاڈشیا مصنوعی انسانی دودھ ہی یہی ہوا تو نہ آتا ہو تو کچھ عرصہ کی واسطے یہ سب دودھ بالکل بند کر دیں اور بجائے اسکے پٹو یا تیز ڈگاندہ ٹڈٹاک یا دہی کا دودھ اگر میسر ہو سکے تو استعمال کریں۔ مگر ان دونوں غذاؤں میں فربح زیادہ ہوتا ہے۔

ایک اور قابل اطمینان طریق بھی ہے اور وہ یہ ہے کہ بچہ کے واسطے کوئی اور غذا بطور غذا اعظم کے مقرر کر دیں۔ اور پھر اس میں قدری دودھ ملا کر استعمال کریں۔ اور جن جن بچہ کے معدہ میں قوت آتی جاوے۔ اسکی مقدار اور طاقت کو بڑھاتے جاویں۔ بچہ کے معدہ کو گائے کے دودھ کے مضہم کرنے کا سبق بتا دیج اور بڑی احتیاط اور نظام کے ساتھ دین ساگر یہ عمل نے الحقیقت بتا دیج اور باحتیاط اختیار کیا جاوے گا تو اخیر پر کامیابی حاصل کرنے کی واسطے امید قوی ہوگی۔

بچہ کے معدہ کو تعلیم دینا چاہیو

روٹی کی جلی یا گھٹین
غذائے ترکیب

اس مطلب کے حاصل ہونے کی واسطے سادہ سہل اور نفیس روٹی کی جلی ہے جس کا نسخہ چند سال ہوئے ڈبلن کے ڈاکٹر چرل نے تجویز کیا تھا چنانچہ وہ یہ ہے نسخہ ہم۔ انو
ڈبل روٹی کا موٹا ٹکڑا دیہ روٹی آٹے کی ہو میدہ کی نہ ہو مگر آٹے کی روٹی میں پروٹین اور
فاسفیٹ احسن زیادہ ہوتے ہیں جو باسی نہ ہو۔ اول اسکو سائے میں خشک کیا جاوے
اور پھر ایک برتن میں سرد پانی ڈالکر اس میں اس ٹکڑے کو چھ یا آٹھ گھنٹے تک چھوڑ دیں
بعد اسکے اس ٹکڑے کو نکال کر اچھی طرح سے چھوڑ دیں تاکہ اس میں سے سارا پانی نکل جاوے
اسکے بھگونے کا یہ مطلب ہے کہ اس میں سے کل ترش اور خراب جو ہر نکل جاویں تب اس کو دوسرے
کو قریب ۱۰ گھنٹہ تک پائنت تازہ بانی میں جوش دین۔ اسکے زیادہ جوش دینے کا مطلب

سرو پانی میں حرکت

اسکا مطلب

زیادہ جوش دینا کی غرض

بعض آبیاج کی مصنوعی غذاؤں کے مختلف

[illegible]

اجزاؤں کی مقدار فی صدی

[illegible]

ہے کہ شاج کے دانے اچھی طرح سے بھوٹ جا دیں اور بھر شاہج ڈاکٹر سیراؤ ڈکٹر انگریزی میں
اچھی طرح سے تبدیل ہو جاوے۔ اس طرح جو گاڑی لسی بجائیگی اسکو مل کر بالوں کی بھلنی
سے چھان لیں۔ اب یہ ایک صاف اور چکدار جلی بن جائیگی۔ یہ مسج و شام ہمیشہ تازہ طیار
ہونی چاہئے۔ کیونکہ یہ زیادہ دیر تک نہیں سکتی۔

اب اس جلی میں سر ایک ٹیبل سپون (ایک تور) لیکر ۴ آنوس (۴ چھٹانک)
گرم پانی میں ملا لیں اور پھر درے شکر ملا کر ایک بوتل میں ڈالیں اور ایک ستول اور
مناسب حرارت میں بچہ کو پلا دیں۔ ایسی غذا کے حسب ہم نے نقشہ نمبر ۴ میں بتلا دئے ہیں
اور رقیق ہونے کی حالت میں گوارا سکے کاربوہڈریس حسب نمبر ۵ میں بتلا دئے ہیں۔ ایک بہت ہی
سبک اور کمزور غذا بن جاتی ہے۔ اور جس ضرورت کے واسطے اسکو اختیار کیا گیا ہے اس کے
واسطے بہت ہی قابل اطمینان ہو۔ گریا در ہے کہ غذا کے باب میں جو پہلے چار شرائط ہم نے
بیان کر دی ہیں اس جلی میں ان کو پورے تکمیل نہیں ہوتی۔ یہ موجب نقشہ نمبر ۴ کے اسکے اجزائی
حصہ کی جبکہ ایک ٹیبل سپون میں ۴ آنوس پانی ملا جاوے یہ ہونگی۔

اسکی خوراک کو متدبر

اجزائیگی کی
آئینہ نشہ وود

۰۵۴

پروٹینڈز

۰۵۱۳

فیٹ

۴۱۵

کاربوہڈریس

اور وہ چار شرائط جو اوپر مذکور ہو چکی ہیں اسوجہ سے پوری نہیں ہوتیں۔ کہ
اول۔ ایک تو غذا کے کافی اور ضروری حسب ہمین موجود نہیں۔

کن کن باتوں میں کی

دوم۔ اجزاء مانع سکروی بھی آہیں پائے نہیں جاتے۔

اجزاء مانع سکروی کی کمی

سیوم۔ ماسا کاربوہڈریس کے باقی کے اجزاء کم ہیں۔

جربلی پروٹینڈز کی کمی

چهارم یہ کہ اسمین حیوانی اجزاء بھی بالکل اسمین ہیں۔

اب نقص اس طرح ہرگز ہو سکتا ہے کہ اسمین حیوانی غذا ملائیے پر پروٹینز چربی اور خواص مانع سکروی حاصل ہو سکتے ہیں۔ اور یہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ اسمین جوش دیا ہو اور دودھ ملاوین پیئے تو دودھ کی مقدار کم ہونی چاہئے اور علی الخصوص اس حالت میں جبکہ بچہ کو گائے کا دودھ ملتا ہو جو پانچ اول ایک پاؤنڈ میں سپون جوش دیا ہو اور دودھ میں انوس یا اوہی تولین جلی اور غذا میں ملاوین۔ اب چون کہ بچہ پختہ نہ ہو اس لیے اس کی مقدار کو بڑھاتے جاتے ہیں۔ دودھ کے غیر منظم اجزاء کو اس طرح کے پانچ خانہ کو نمونہ دیکھتے ہیں کہ دودھ کی پھسکیان اسمین لپٹ آتی ہیں یا نہیں۔ اس طرح بچہ آہستہ آہستہ اپنی ضروری غذا پر پہنچ جاتا ہے۔

مگر اب آپ یہ دیکھیں گے کہ جلی کی یہ غذا نصف پانی و نصف دودھ ملا کر طیار کرنے سے بھی چربی اور پروٹینز اسمین کم ہوگی۔ مگر البتہ اجزاء کاربوہڈریٹس اور نمک بکثرت ہونگے اس طرح جو جب نقشہ نمبر ۴ کے روٹی کی جلی پانی میں ملی ہوئی مساوی حصہ دودھ اور پانی میں بیٹے ۴۔ انوس جلی ۱ = ایک پاؤنڈ میں سپون کے ۴۔ انوس دودھ اور ۴۔ انوس پانی میں

اس غذا کی قوت
غذائی۔

۴۷۰۵

پروٹینز

۱۶۹۵

فیٹ

۵۶۹۸

کاربوہڈریٹس

۳۳۹

سالمس

اول اول بچائے جوش دیے ہوئے دودھ کے پٹوٹاؤ ڈالک ملا سکتے ہیں۔ اور پھر اس کی مقدار کو بھی جلد جلد زیادہ کر سکتے ہیں۔

جن حالات میں بچہ کو گائے کا دودھ مطلقاً ہضم نہ ہو تو اسے حیوانی پروٹینز چربی

حیوانی اجزاء بکثرت
کھانا اور ملائیے کو
کے جاتے ہیں۔

حیوانی اجزاء کی عدم
موجودگی۔

اب دودھ ملاوین۔

اول اول بیت
ہی کم۔

آہستہ آہستہ بڑھاتی
جاتے ہیں۔

اور بانی سکروی کا جسم تبدیل حاصل کرنے کے واسطے تازہ گوشت کا عرق اور ملائی جاسکتے ہیں۔
نقشہ نمبر ۳۳ سوجڑ مگے میلر دکھلایا جائیگا واضح ہوگا کہ تازہ گوشت کا عرق بمجاہر وٹڈ
اجزاء کے انسانی دودھ کی طاقت میں دوگنا ہوتا ہے اور بلخٹ ٹائٹروجنس اجزاء کے دو گنے سے
بھی زیادہ۔ اگر اس کا رب بھی آمین شامل سمجھا جاوے۔

نقشہ نمبر ۳۴ سے واضح ہوتا ہے کہ روٹی کی جلیبی ۱/۲ حصہ پانی میں ملی ہوئی رد پانچ
ٹی بل سیون کے (اور کچے گوشت کا عرق ۱/۲ حصہ) ۱/۲ چھٹی سیون یا ۱/۲ اتولہ کے (ملائی
نصف حصہ = دو ٹی سیون یا چھ ماشہ کے) کے اجزاء اس طرح ہونگے۔

۳۷۱۱

پروٹینڈز اور رب

۳۷۳۲

چربی

۲۷۹۵۳

کاربوہڈریٹس

اس میں پروٹینڈز اور کاربوہڈریٹس اجزاء کی کچھ کمی ہے۔ مگر چربی کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہے
پروٹینڈز اجزاء تو زیادہ ہو سکتے ہیں مگر کچے گوشت کے البیومن میں تو غذائی قوت لگے کے
بے گوشت حصہ پانی ایک حصہ بذریعہ واٹر کے عرق نکال لین۔ اب اس کے اجزاء ہوں گے۔

کچے گوشت کے عرق کے
البیومن کا ٹائڈ

ٹائٹروجنس [پروٹینڈز — ۵۱]
[رب — ۳۱]
اجزاء
ملائی کے یہ حصہ آمین۔

۴۶

فیٹ

۵

حبیبہ شکر اور مالش

۴۹

پانی

بزرگ — ۱۔ بہت مختصات ڈاکٹر لف کے

دودھ کی جنبیت کم زیادہ ہے جس سے یقین پڑتا ہے کہ بچہ کی پرورش عمدہ طرح سے ہو سکیگی۔
 روٹی کی جیلی مین بجائے دودھ کے اسکے کسی قسم البدل کا لانا بہت ہی مناسب ہے یہ
 روٹی کی جیلی بہت ہی ملایم ہوتی ہے۔ اور کچھ گوشت کا عرق بہت میرع لہضم ہوتا ہے اور
 غذائیت بھی اچھی دیتا ہے۔ اور ملائی سے ضروری چکنائی حاصل ہو جاتی ہے جب بچہ کی
 طاقت ماضیہ بحال ہو جاوے اور اس امر کی بھی خواہش ہو کہ روٹی کی جیلی کی غذا پوری
 طاقت کی بنائی جاوے تو پھر قدر اسکی اسطرچر ہوگی۔ روٹی کی جیلی کا پانی ملا ہوا
 حریرہ ہم حصہ کچھ گوشت کا عرق ہم حصہ ملائی نصف حصہ شوگر ۱/۲ حصہ۔ تو اس حساب سے
 اس حریرہ کے اجزاء فیصدی اسطرچر ہونگے۔

طاقت کڑائی۔

۳۵۸۹۴

پرڈیڈز

۳۵۰۶۸

فیٹ

۳۵۳۳۸

کاربوہڈریٹس

۳۳۴۳

سالتس

۸۸۵۳۵۷

پانی

۱۰۰۰۰۰۰

میزان

اس غذا کی استعمال میں
 احتیاط۔

مگر یہ بات یاد رکھیں کہ اس غذا کے استعمال کرنے میں بھی ایک نقص ہے اور وہ یہ ہے کہ کچھ
 گوشت کے عرق میں جلد عفونت پیدا ہونے کی استعداد ہوتی ہے۔ اس امر کی اصلاح کیو اسطے
 اسکو دونوں وقت جس طرح جلی طیار کھی جاتی ہے اسکو بھی تازہ طیار کر لیا کریں ملائی بھی صبح و شام
 تازہ رنگانی چاہئے۔ اور خیرہ پر یہ بات بھی یاد رہے کہ کچھ گوشت کا عرق اسوقت نہ ملاوین
 جبکہ غذا گرم ہو ورنہ البیوسین جم جائیگا۔ اور دیر نہ ہوگا۔

اور انماج کی مصنوعی تدبیریں - اب ہم اور انماج کی غذاؤں کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ جو کہ غذا مذکورہ بالا کی طرح مفید بھی ہیں اور قابل استعمال بھی۔ مگر یہ ایک فالتویا اضافہ نہیں ہوگی جو دودھ میں یا اور حیوانی غذاؤں میں ملائی جاوے گی۔ کیونکہ وہ بطور پوری غذا کے تصور نہیں ہو سکتیں۔ انہیں صرف حیوانی مادوں کی کمی اور حسب امانع مسکروہی کی عدم موجودگی کے سبب ضرور حاصل غذا تصور نہیں ہو سکتیں۔

اب جیسا کہ نقشہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اور پچھلے مقالہ میں بھی صاف بتلایا گیا ہے کہ گائے کا دودھ اور پانی جیسا با ایک حصہ اور دودھ کے انسانی دودھ سے ملنا غذائیت کے بہت ہی کم ہے۔ اور یہ کمی تین صورتوں میں ہے۔ پروٹینز، میڈر و کاربن اور کاربوہڈریٹس اور انماج میں بلکہ یہ کمی اسوقت بھی بحال رہے گی کہ جب دودھ دودھ اور ایک حصہ پانی یا ہم ملائی جاوے گی۔ جیسا کہ اوپر مذکور ہوا۔

اس امر کا یاد رکھنا بڑا ضروری ہے کہ گائے کا دودھ بڑے کچھ کارپوریشنز کے قابل اطمینان نہیں۔ الا اس صورت میں کہ بچہ یا تو دودھ دودھ اور ایک حصہ پانی ملا ہو عرق مضہم کر سکے یا اس سے زیادہ تیار کیا ہو عرق اور پھر زیادہ مقدار میں جین و دسارے ضروری اجزاء کے مقدار میں نہ کہ قریب قریب موجود ہوں اور جو پہلے بتلادیتے گئے ہیں پی سکے۔ اور اگر ایسا نہ ہو اور فی الحقیقت اگر شربا ہو بھی نہیں سکتا۔ تو ایسی صورتوں میں اور تازہ اجزاء ملانے پڑینگے۔ ہر صورت بچہ کے پورے تغذیہ کی واسطے غذا کے پورے حسب امانع حاصل کرنے چاہئیں۔ اور اگر نہ ہو سکیں تو پھر دودھ بن اور چیزوں کا اضافہ کرنا پڑیگا۔

کاربوہڈریٹس کی کمی تو چینی کے ملانے سے پوری ہو سکتی ہے اور پھر سپریم اور پروٹینز اور انماج کی باقی رہ جاتی ہے۔

انج کی مصنوعی غذاؤں
کا طاق

جوانی غذا کا بدل

پروٹینز اور کاربوہڈریٹس

تول کتے ہیں مگر میڈرو

کاربن نہیں۔

یفصول سمجھ جاتی ہیں

پروٹینز اور کاربوہڈریٹس

کاربوہڈریٹس اور شلج

ڈکٹرین یا شکر انگریزی کے

غذائیں شلج کی

نسبت اعتراض۔

یہ غذائیں بھانڈا مقدار

دو شریک میں پیش

قیمت ہیں۔

اول تاثیر و نفس کی مقدار

اب جیسا کہ پیشتر کہا گیا ہے انج کی مصنوعی غذا کا فائدہ تب ہی حاصل ہوتا ہے کہ جب
میں جوانی غذا کا کچھ حصہ شامل ہو کیونکہ وہ خود اصلی غذا میں شمار نہیں ہو سکتی تو بھی اگر
بچہ گلے کا دورہ ایک دو یا سادھی حصہ کا نہ پی سکے تو پھر مصنوعی غذاؤں کے ملانے سے زیادہ
غذائیت مل سکتی ہے چنانچہ پروٹینز اور کاربوہڈریٹس حسبہ تو غذاؤں کے طور پر حاصل ہو سکتے
ہیں۔ مگر بڑے کاربن صرف ایک محدود مقدار میں رہتے ہیں یہ مصنوعی غذائیں فاضل مقدار
کاربوہڈریٹس اور پروٹینز حسبہ کے حاصل ہونے کی واسطے خیال کی گئی ہیں۔

پروٹینز حسبہ انکلوٹین کی صورت میں بذریعہ معدہ کے سہولیت ہضم ہو کر جسم میں
جذب ہوتے ہیں۔ اور کاربوہڈریٹس حسبہ انکلوٹین کی صورت میں بعضوں میں
ڈکٹرین یا ٹائوس اور شکر انگریزی کی صورت میں تبدیل ہوتے ہیں +

چونکہ یہ ان جو چکا ہو کر شلج کاربوہڈریٹس کی صورت میں ہوتا ہے جسکے ہضم کرنے کے
بچوں میں ایک محدود طاقت ہوتی ہے۔ اور بہت ہی تھکے بچوں میں اسکے سادہ اور غیر تغیر
حالت اعتراض کے قابل ہو کیونکہ اسے ترشی اور نفخ پیدا ہوتا ہے۔ اور سبب جذب
کے یہ بالکل مفید غذا ہے کیونکہ جسم میں اسکا جذب نہیں ہوتا۔ ایک بچہ کے استعمال کے لئے
اسکو پہلے گریپ شوگر میں تبدیل ہونا چاہئے۔ ورنہ اس عمل کا بوجھ دیوٹیم اور چھوٹی انٹسٹائن
پر جا پڑیگا +

یہ ایک سلسلہ ہے کہ یہ مصنوعی غذائیں بھانڈا مقدار تاثیر و نفس حسبہ کے اور پھر بھانڈا
شلج کے شکر میں تبدیل ہونے کے لئے ایک عجیب اثر رکھتی ہیں۔

بعض طبیب ایسے بھی ہیں کہ جو ان غذاؤں پر اعتراض کرتے ہیں۔ مگر وہ دراصل غلطی پر
ہیں۔ کیونکہ غذا میں پروٹینز حسبہ کا حاصل ہونا ایک قیمتی چیز ہے۔ اور اگر کاربوہڈریٹس

مٹ ڈکٹرین بھائے
سٹاچ کے۔

شکر ڈیکس جیرو

سجائے سٹاچ کے ڈکٹرین اور شکر انگوری کی صورت میں مال ہون تو یہ بہ نسبت اس بات زیادہ تر بہتر ہوگا کہ غذا کو شکر شکر سے شیرین کیا جاوے کیونکہ شکر شکر سے ہاضمہ کے وقت خمیر کے پلید ہونے کا احتمال ہو۔ اور پھر جذب ہونے کے وقت یہ بارڈو شکر انگور میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اور تب جلد جذب ہو جاتی ہے۔ علاوہ اسکے یہ چیزیں دودھ کے ساتھ ملا کر اس نمی پھسکیوں کو لطیف بناتی ہیں جس سے وہ جلد ہضم ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔

مالٹ شدہ غذا کا
اصول۔

مالٹ شدہ غذاؤں کا اصول جو پہلے پہل ڈاکٹر لیگ نے بیان کیا ہے یہ ہر کو سٹاچ شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور اس اصول پر کھل غذائیں بکثرت طیار کجائی میں۔
مالٹ میل گیون کے ٹو میں لایا جاتا ہے۔ اور مالٹ کا عمل ایک خاص حرارت میں کیا گیا طور پر سٹاچ کو پہلے تو ڈکٹرین اور پھر مالٹوس اور پھر شکر انگوری میں تبدیل کرتا ہے۔

سٹاچ کا ڈکٹرین میں
تبدیل ہونیکا عمل۔

مالٹ کی موٹی غذا میں لچاؤ ان کے مراتب عمل کے دو حصوں میں منقسم ہو سکتی ہیں۔
اول گیون کا باریک آٹا مالٹ کے آٹے میں لایا جاتا ہے۔ مگر اسکا عمل شکر میں تبدیل ہونے کے واسطے بہت ہی خفیف ہوتا ہے۔ پھر اس میں پانی ملانے سے اسکا عمل تیز کیا جاتا ہے۔ اور اسطرح سٹاچ کچھ تو پکانے سے اور کچھ بھر بھر کے معدے میں تغیر حاصل کیا کرتا ہے۔ گرم پانی میں ملانے سے ۱۰ سے ۱۵ منٹ کے اندر اندر سٹاچ کا کچھ ہی نشان باقی رہ جاتا ہے نقشہ نمبر ۲ سے واضح ہوتا ہے کہ اس غذا میں میدہ کی صورت میں شکر ایک فیصدی ڈکٹرین ، ۱۰ اور سٹاچ ۱۲ فیصدی پائے جاتے ہیں جنہر اول اول تو کچھ اطمینان بہنیں ہوتا۔ مگر استعمال کیو اسطے طیار کرنے سے یہ عمل بہت جلد طر ہو جاتا ہے۔ اور غذا سجائے اسکے کہ سٹاچ میں تبدیل ہو شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

مالٹ دار غذاؤں میں
کی ہوتی ہے۔

قسم اول اس میں صرف
عمل شکر ہوتا ہے۔
بجہ کے معدے میں میل
پاتا ہے۔

تبدیلی کی سرعت۔

سٹاچ کا ڈکٹرین
مونا انڈو کیم

ای میں ایک اور کم کرطیف آپ کی توجہ دلانا ہوں اور وہ یہ ہر کو سٹاچ کو مصنوعی طور پر ڈکٹرین

فزیالوجی کے صحیح ہے

مکرمون اور پکڑ
کا قبض نہیں۔

پروٹید اجزاء میں
بہت ہی امال ہے۔

کیفیت۔

اصلی غذا ہونے کے
قابل ہے۔

وجہات۔

۱۔ اجزاء حیوانی کی کمی۔

۲۔ اجزاء فیروجنس کی کمی۔

۳۔ چربی کی کمی۔

۴۔ اجزاء ضعیفی کی کمی۔

۵۔ اجزاء مانع سکریٹ کی کمی۔

اور شکر انگوری میں تبدیل کرنے سے بچہ کے معدہ اور اسکے افعال کو ایسا کڑو نہیں کرتا جیسا کہ میو
اور نیکر پٹ ملی ہوئی غذائیں کمزور کرتی ہیں اور جو علم فزیالوجی کے یہ بات صحیح ہے کہ شلیج کا
عمل تبدیل معدہ میں جانے سے پہلے واقع ہوتا ہے پس مالٹ بچہ کے واسطے ایسا ہی ہے۔ جیسا شیر
یعنی شارج اور شکران کے جسم میں پہلے لکٹین میں تبدیل ہوتے ہیں۔ اور پھر بچہ کو دودھ ملتا ہے
اور دوسری غذا میں یہ امر مختلف طور پر ہوتا ہے غذائیں پیٹون کا ملنا صرف
پریشید جب کہ کوہضم کرتا ہے اور نیکر پاک جو سر کا ملتا پروٹید اجزاء ہی کو ہضم نہیں کرتا بلکہ شارج
اور چربی کو بھی ہضم کرتا ہے۔ پروٹید اور چربی کو ہضم کرنے کے واسطے خود بچہ کا معدہ ہی کافی ہے
مگر بچہ کو یاد رہے کہ مالٹ دار غذاؤں میں گلیکون اور جو کے آٹے کے پروٹید اجزاء گلوٹین اور
السیون کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ انہیں پروٹید جب کہ اکثریت سے ہونا چاہیے جو خوبی میں
داخل ہے۔ اور اس کا سبب یہ ہے کہ کچھ تو گلیکون کے آٹے میں گلوٹین زیادہ تر ہوتا ہے اور کچھ یہ کہ
مالٹ بننے کے وقت شارج انگوری پھوٹنے پر پھلنے سے کہ یہ شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے استعمال کیا
جاتا ہے البتہ انکڑا کی علیحدہ کئے جاتے ہیں نتیجہ میں جگایا ہوتا ہے کہ نسبت پروٹید اور فیروجنس
کے اجزاء کے شارج کے حسب نسبت ہی کم رہ جاتے ہیں یعنی ہمیں پروٹید اجزاء زیادہ تر شامل
ہوتے ہیں۔

مگر اس کی اصلی غذا ہونے میں بھی سبب اسکے کہ صرف پانی سے طیار ہوتی ہے اطمینان نہیں
ہوتا۔ اس وقت ہمارے پاس ۱۶ مینے کی عمر کا ایک مریض بچہ ہے جو مرض سکروہین سخت مبتلا
ہے اور اس قسم کی غذاؤں سے منسوب درد و کی آئینہ ش کے پرورش پاتا رہا ہے جیسا کہ پہلے
بیان کیا گیا ہے مصنوعی غذاؤں میں پرورش کی ساری ضروری اجزاء موجود نہیں ہوتے بلکہ
صرف اجزاء حیوانی اور حسب بنان سکروی کی عدم موجودگی اس امر کے ثبوت کے واسطے ایک کافی دلیل ہے

ایسی غذا جیسا کہ نقشہ سو معلوم ہوتا ہے کہ سو کا کاربوہڈریس کے دو حصے اجزاء ون میں ناقص ہوتی ہے یہ نہایت کم معدنی اجزاء و نمین بھی۔ اور علی الخصوص چربی میں۔ نمونہ کے طور پر ایک ایسی مالٹا دار غذا سے جس میں ایک حصہ سبز و غذا اور آدھ حصہ پانی ہے کمیائی امتحان سے اجزاء ذیل پائے گئے ہیں۔

۰.۷۴	پروٹینز
۰.۰۵	فیٹ
۳.۷۵	کاربوہڈریس
۰.۰۹	سالس

مگر جب اس میں تازہ دودھ اور پانی کو حساب ۱۷ حصہ دودھ اور ۱۷ حصہ پانی ملا جاتا ہے تو پھر یہ ایک عمدہ اور قابل الطمینان غذا بن جاتی ہے۔ کیونکہ جب آٹے کا گلوٹین اور الیومن دودھ کے جنسیت کے ساتھ مل جاتا ہے تو پروٹینز کی کافی مقدار حاصل کرتا ہے گو پھر بھی از رو سے اصول کے یعنی ۷۱۳ ر بمقابلہ ۳۹۲ کے کسیتقد کم ہی رہتا ہے اور کاربوہڈریس ۱۱۱ ر بمقابلہ ۶۲۶ ر کے زیادہ رہتے ہیں۔ اور اگر تو حسب خواہش حاصل ہو جاتا ہے کہ ڈکٹرین اور شکر لگوری تو مصنوعی غذا سے اولکٹین دودھ سے۔ اور پھر نمک اس بل بھی زیادہ ملتے ہیں یعنی ۴۳۸ ر بمقابلہ ۱۳۸ کے جو پروٹین کے بنانے کے کام آتی ہیں۔ اور شکر کا کم ہونا ناقص تھا۔

اس غذا کا دودھ کے ساتھ جو مکسچر بنایا جاتا ہے اس میں چربی کی کمی رہتی ہے گویا وہ نہیں یعنی ۰.۰۹ ر بمقابلہ ۲.۶۶ کے جو کہ نصف فیصدی کم خیال کی کچی ہے پس اس کچی پورا کرنے کے واسطے اس میں کچھ ملائی ملائی چائے غذا کے ہر ایک آنوس میں آدھ بوند صرف دودھ ہی کو نصف سے زیادہ ملا جاتا ہے۔ جس سے پروٹینز اور چربی دونوں حسب خواہش حاصل

۱۷ حصہ دودھ اور
۱۷ پانی کی آمیزش
قابل الطمینان ہے
پروٹین کی مقدار
کاربوہڈریس کی
نمونہ کی
چربی کی خفیف کمی
ملائی پروٹین
یاد دہ نصف سے زیادہ
شکر کا کم ہونا

ہو جاوین +

تین ہفتہ یا نو ماہ تک
بچہ کے واسطے کافی ہے

اس مالٹ بنی ہوئی غذا میں جب جزوی طور پر ڈکٹرین ملتا ہے تو بچہ کو بہت ہی موافق ہوتا ہے خاص کر اس وقت جبکہ بچہ کی عمر تین مہینے سے زیادہ ہو۔ اور جن بچوں کے دوسرے اس میں دودھ ملایا جاتا ہے وہ تو اور بھی طاقتور اور لچیم ہو جاتے ہیں۔ مگر بعض اوقات اسے تسلیم نہ جاتی ہے۔ اور یہی باعث ہے کہ یہ نسخہ بچوں کو موافق نہیں آتا تو اس صورت میں مدلی کی جیلی۔ دودھ۔ کچے گوشت کا رس۔ اور مدلی زیادہ پسند کیجاتی ہو یا زیادہ ڈکٹرین ملی ہوئی غذا۔ دودھ کے اور یا مصنوعی انسانی دودھ۔

بہت ہی نفع کو
موسیقی نہیں پڑتا۔

اوس غذا کا پھر صاف
جین ڈکٹرین اور
ملایا جاتا ہے۔
شیر کی ڈکٹرین اور
شکر میں تبیل
پر مائل۔

انتھن چربی میں کی۔

دوسری مالٹ دار غذا بہ نسبت اسکے جو اور پختہ ہوئی مختلف ہر لینے شائع کے تبدیل ہونے کا عمل غذا کے آٹے کے طیار کرنے کی وقت تکمیل پاتا جاتا ہے اور شائع کا کوئی بھی نشان باقی نہیں رہتا یہ سارے کلاس اور ڈکٹرین اور دیگر مین تبدیل ہو جاتا ہے۔ ایسی غذا کے متجان کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں اسکے ٹائپر و فوس اسٹرکمر رہتے ہیں یعنی صرف ۵/۱۳-۵ اور ۱۶/۱۶ بقابلہ ۳۱۳-۳ کے دوسری غذاؤں میں۔ اور غالباً یہی اسکے طیار کرنے کے وقت پیدا ہوتی ہے۔ جس سے معلوم ہونے والے اجزاء تو رہ جاتے ہیں اور باقی صاف کرنے کے وقت نکل جاتے ہیں +

دودھ اور پانی کا پھر صاف
طائپر و فوس اسٹرکمر
اسکی روایت طائپر
کی ضرورت مائل ہے۔
شیر کا پھر صاف
سے یہ نسخہ کو پھر صاف

جب اس میں صرف پانی ملایا جاتا ہے تو اس میں سب طرح سے کمی ہی کمی پائی جاتی ہے جیسا کہ نقشہ نمبر ۴ سے ظاہر ہوتا ہے۔ جب اس میں دودھ اور پانی کا پھر صاف ملایا جاتا ہے تو یہی چربی میں کمی باقی رہتی ہے مگر جب اس دودھ ملی ہوئی میں کچے گوشت کا مسروقہ مدلی ملائی جاتی ہے تو پھر اسے پھر صاف کر بی کی کمی کے لئے مائل ہو جاتی ہے اور ایک عمدہ غذا بن جاتی ہے جس میں شائع بالکل نہیں ہوتا اور اس کا طائپر و فوس اسٹرکمر سے بہت زیادہ فرق ہے

اور غذا نہیں جو بکتر استعمال کی جاتی ہیں ان میں پنکریاٹک غد میں عمدہ خیال کی جاتی ہیں اس وقت ان کی نسبت کیمیائی امتحان کی کوئی عمدہ شہادت ہمارے پاس موجود نہیں۔
 مگر ہمیں کچھ شک نہیں کہ یہ گھبوں کے عمدہ آٹے سے تیار کئے جاتی ہیں جس میں پروٹینڈا جزا قریب ۱۲ فیصدی ہوتے ہیں جو صرف عمدہ گھبوں کے آٹے میں پائے جاتے ہیں یا ان غذاؤں میں جو عمدہ اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں اس میں پنکریاٹک جراثیمیں مقدار میں کم کر دے گئیں اور شکر انکوری میں تبدیل ہو جاتا ہے جیسا کہ مالٹا میں ہوئی غذا کے عمل سے واقع ہوتا ہے۔ مگر ہمیں ایک اور تبدیلی واقع ہوتی ہے یعنی پنکریاٹک طبی پروٹینڈا جسے کوپٹون میں تبدیل کرتی ہے۔ اور وہ غندار مادہ کو لٹی کی طرح بنا دیتی ہے۔ اب اس امر میں زور دے سکتے ہیں کہ یہ عمل اعضائے ہضم عام کے افعال کو بالکل مغلوب کر دیتا ہے۔ انکافریا جو جیل میں نہیں ہے کہ شارب کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے بلکہ انکافریا جو جیل میں یہ ہے کہ البیومن دار اور پروٹینڈا جسے کوپٹون میں تبدیل کرے اور چربی کو لٹے کے طور پر بنا دے۔

پنکریاٹک غذا۔

اس میں غالباً ۱۲ فیصدی

پروٹینڈا جزا ہوتے ہیں۔

پنکریاٹک جزا عمل شارب

پر اثر۔

پروٹینڈا اور چربی پر اثر

اعضائے ہضم عام کے

عمل کو بالکل مغلوب کر دیتی

ہے۔

پنکریاٹک اجزاء والی غذا ہمیشہ دودھ سے تیار ہوتی ہے۔ اور اس میں حسبہ حیوانی اور نافع سکروسی بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ طاقتور اور سریع الہضم ہوتی ہے۔ اور کمزور اور بیمار یا بھگتے ہوئے معدہ دن کے واسطے ایک عمدہ پردہ ش کا ذریعہ ہے۔ مگر تندرست معدہ دن کو اس قدر نفع کام سے بالکل غافل اور کامل بنا دیتی ہے۔ جو انہوں نے بذات خود کرنا اور اس لحاظ سے یہ غذا بھی بچوں کے واسطے مایہ غذا نہیں ہو سکتی۔ البتہ بیمار بچوں میں اور کمزوری کی حالت میں یہ غذا

کمزور معدہ کی کے مناسب۔

تندرست معدہ کو افعال

میں مست کر دیتی ہے۔

مایہ غذا نہیں ہو سکتی۔

لحہ و لہو بڑھ جاتا ہے ہر ایک بلی کے کچھ کی محنت میں جسکی پرکشش مشیت کا مضبوطی ہوئی غذا سے کی گئی تھی کہ لی ہی فرق کا ہر مہم نہ ہو۔ مگر تا فرہ ہر ایک اس سے کچھ کی نسبت جسکی پرکشش صرف اصرار سے کی گئی تھی وزن میں کم کیا۔ انکا خیال ہر کہ نقص سبب بعض بے کار غذا دہن کے سزا جانے کے قانع ہوا۔

بند پر کم کوئی دوسری غذا
اضافہ کرتے جاویں
اسکا طریق

سفید ثابت ہوتی ہے۔ اگر اس قسم کی غذا بچائے تو بہترین اس میں کوئی دوسری غذا جو بیکریاں
اجڑا سے بالکل معرہ متکا مالٹ دار غذا یا صرف گیہوں کے باریک میدہ کی طیار کی ہوٹی غذا اس میں
شال کریں اور اسے قند پر کیا غذا کو کم کر دیں۔ مگر درودہ کی مقدار کو بحال رکھیں۔ یا کوئی اور گہ
کی بناٹی ہوٹی غذا جس میں پٹون ملا ہو دیں۔ اور پھر بہترین پٹون کی مقدار کو کم کرتے کرتے بالکل
ہی بند کر دیں۔

اور مصنوعی غذائیں

دوسری مصنوعی غذائیں جو کثرت استعمال ہوتی ہیں وہ عمدہ آٹے سے بناٹی جاتی ہیں اور چکنو
انچ پر گرم کیا جاتا ہے اس مطلب کے واسطے کہ شارب کے دانے بالکل باریک ہو جاویں۔ اور پھر اسکو
ڈکٹرین میں تبدیل کر دیں مگر بطور ایسا مل میں نہیں آتا اور اسے خسانہ میں ڈکٹرین کہتے
ہی کم نشان پایا جاتا ہے۔
بی مالٹ مصنوعی غذا۔

۱۳۵۳

پر ویڈیز

۶۹.۱۰

شارب اور ڈکٹرین

۱۵.۰۶

خاکستر

۹۱.۴۷

رطوبت

اسکو خاکستر شارب والی غذا
خیال کرنا چاہیے۔

صرف غذائی اجزاء کا کافی ہونا

پس ایسی غذاؤں کو شارب والی غذا کہنا چاہئے۔ کیونکہ انہیں پر ویڈیز جسے تو کم ہوتے ہیں اور
چربی بالکل ہی نہیں ہوتی۔ اور یہ سبب اس کے شارب کے ڈکٹرین میں تبدیل ہونے کے
بہت ہی نفع بخون کو درست نہیں آتی۔ اس طرح کی صرف پانی میں طیار کی ہوٹی غذا بجا
پرورش کے بہت ہی ناقص ہوگی۔ اس میں نائٹروجن جسے فیصدی ایک سے کم ہونے لگے
اور چربی کی مقدار بہت خفیف پائی جائیگی۔ اور کالوڈ ہڈیز شارب کی صورت میں ہو جائیگی۔ اور

حیوانی اور مانع سکروں کی جسمانی ترقی تو صاف جواب ہوگا۔ کچھ عرصہ ہوا کہ مجھے ایک لڑکے کے دیکھنے کا اتفاق ہوا یہ مرض سکروں کی اور کشریں میں مبتلا تھا۔ اور اس کی پرورشیں بغیر آمیزش دودھ کے یا کسی دوسرے مساوی درجہ کی غذا کو صرف اسی غذا سے ہوتی تھی۔

جب اس غذا میں کسٹور زرد دیا جاتا ہے تو چند مہینوں کی عمر کے بعد بچوں کو بہت ہی راست آتی ہے۔ کیونکہ اس وقت وہ شارج ہضم کرنا شروع کرتے ہیں۔ مگر بہت نفع بچوں کے واسطے یہ کافی خیال کی جاتی ہے۔

دودھ کی کافی مقدار
ہمارے بچے بچوں کے
واسطے مفید ہے۔

بھڑانا پڑا ہوا بے مالٹ مصنوعی غذاؤں کی طرح اس میں اس قدر کمزور حالت پہنچانے سے اسکا شارج کچھ کچھ شکریں تبدیل ہو جاوے گی طیار کیا جاتا ہے اور لٹاؤ شریعت پر وٹھ جاتا اور شارج کے اور کسٹور زرد کشریں کے پہلی غذا سے بہت ہی قریب قریب ہے۔ یہ بھی شارج والی غذا ہے اور بہت نفع بچوں کو موافق نہیں پڑتی۔ مگر جب دودھ میں ملائی جاتی ہے تو بچوں کے اخیر مہینوں میں بہت ہی سلی بخش ہوتی ہے۔

بھڑانا پڑا ہوا۔

بھلی غذا کی طرح زیادہ
شمارج اور کشریں

جس دودھ وافر ملا
جاتا ہے تو بچے بچوں
کے لائق ہوتا ہے۔

ایک اور بے مالٹ میمہ والی غذا ڈنٹے عمدہ غلہ ہر جزو اہم گیہوں کے گٹے و طیار کیا جاتی ہے۔ اور اسکی طیار میں اور کشریں میں کا طریق عمل میں لایا جاتا ہے۔ اس میں صرف گیہوں کے بھوسے کے اندر کاپرت عیسویہ اور باریک خوف کیا جاتا ہے اور پھر اس میں سفید میمہ ملا جاتا ہے۔ اس میں کچر میں ایک تو سدا راضی جسمانی آجاتے ہیں اور دوسری ساری پر وٹھ جاتا۔ اس میں اگر اعتراض ہے تو یہ ہے کہ اس میں بہت میمہ کے سیلوس جسمانی زیادہ پائے جاتے ہیں اور شارج بھی بہت بدلتا رہتا ہے اس نقص کے دفع کرنے کے واسطے یہ عرصہ تک بھوس دینا بہتر ہے۔

بالکل گیہوں کا گٹا
طیاری کا عمل

فوائد۔

اعتراض۔

اس میں کچر میں ایک تو سدا راضی جسمانی آجاتے ہیں اور دوسری ساری پر وٹھ جاتا۔ اس میں اگر اعتراض ہے تو یہ ہے کہ اس میں بہت میمہ کے سیلوس جسمانی زیادہ پائے جاتے ہیں اور شارج بھی بہت بدلتا رہتا ہے اس نقص کے دفع کرنے کے واسطے یہ عرصہ تک بھوس دینا بہتر ہے۔ اس میں کچر میں ایک تو سدا راضی جسمانی آجاتے ہیں اور دوسری ساری پر وٹھ جاتا۔ اس میں اگر اعتراض ہے تو یہ ہے کہ اس میں بہت میمہ کے سیلوس جسمانی زیادہ پائے جاتے ہیں اور شارج بھی بہت بدلتا رہتا ہے اس نقص کے دفع کرنے کے واسطے یہ عرصہ تک بھوس دینا بہتر ہے۔

اصل یہ کہ بچوں کو
کچر میں کچر میں
کچر میں کچر میں

کچر میں کچر میں

تمام مصنوعی غذاؤں کا ہونا
عیب
اسکے برخلاف قدرتی شہد

بیان پر آپ کو اس امر کا یاد دلانا ضروری سمجھا جاتا ہے کہ ساری انواع کی مصنوعی غذاؤں میں
ایک بڑا عیب یہ ہے کہ ان کا جزو اعظم کا بڑا ٹریڈ اجزا ہوتے ہیں اور علی العموم شائع کی صورت میں
اور اس معاملہ میں جیسا کہ پیشتر غاہر کیا گیا ہے جو درکار مطلق نہ ہی اس کا قطعی فیصلہ کر دیا ہے کہ چون
کی غذا معینہ دودھ میں اسے شائع کو پیدا ہی نہیں کیا۔ اور یہ غذائیں جو بچوں کی واسطے ہم تجویز کرتے
ہیں ان میں شائع موجود ہوتا ہے

جب شائع تبدیل کیا جاتا ہے
فیصلہ اجزا غذا کے۔

پہلے کی مقدار شائع کو ڈکٹر میں اور شکر میں تبدیل کریں اور پھر ان مصنوعی طریقہ شدہ غذاؤں
میں کچھ دودھ یا حیوانی اجزاء اضافہ کریں۔

گمیر بات بھی یاد رکھیں کہ ان مصنوعی غذاؤں میں صرف یہی بڑی غلطی نہیں ہے کہ ان
میں شائع جزو اعظم ہوتا ہے جیسا کہ علی العموم یقین کیا جاتا ہے اور کو نقص ہو بھی اگر متعدد میں
بلکہ نقص زیادہ تر پوڈینسٹ کی کمی سے اور پھر چربی کی کمی سے اور پھر حصہ حیوانی اور
اجزا مانع سکر دی سے بالکل محروم ہونے سے معلوم ہوتا ہے۔

گہری مصنوعی غذائیں۔

اور پھر مصنوعی پے ٹنٹ غذاؤں سے وہ غذائیں درجی زیادہ ناقص ہوتی ہیں جو اکثر گھرد
میں پیدا کی جاتی ہیں۔

اڈروٹ کارن غذا۔

مثلاً اڈروٹ صرف شائع ہے۔ اور کارن اسلاد کے بنانے اور زیادہ چمکانے میں بھی کڑواہٹ
زیادہ طرح کیا جاتا ہے اور بھی بالکل شائع ہے۔

نصرہ ری درخواست پر بالکل گہروں کے ہی آٹے کو ایک لٹ دار غذا طیار کی جاتی ہے اور سبب کثرت موجودگی نہایت
اور وہ دیکھنے کے یہ زیادہ تر قابل قدر ہے۔ اوس شرط سے یہ بہت ہی پیچھے چون کہ بھی بے لٹ غذا کی طرح ہونے
میں معینہ پائی جاتی ہے۔

ایسی چیزیں بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں اور علی الخصوص غریب اور مفلس لوگوں میں ہوتی ہے۔

شاید بصر پرورش پانے والے کچھ جلد بجاو کر کڑور ہو جاتے ہیں۔

سو کھ سو کھ کر مر جاتے ہیں۔

بہت پروٹین اور چربی کے مرتے ہیں۔

ایسی چیزیں بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں اور علی الخصوص غریب اور مفلس لوگوں میں اور بچوں کے لحاظ سے کہ وہ بہت ہی مصفا اور لطیف نباتی مین انکے سیرج المصنوع ہونے کا اور کبھی کبھار ممکن ہو جاتا ہے۔ جراثیم کے ان غذاؤں پر پرورش پانے والے مین وہ جلد تپے دے اور کڑور ہو جاتے ہیں انکی اشتہا ہمیشہ کم ہوتی ہے وہ ہمیشہ بھوکے نظر آتے ہیں اور خوراک کے واسطے چلاتے رہتے ہیں۔ جن جن میں وہ زیادہ اور بار بار کھاتے ہیں وہ اور بھی ضعیف اور لاغر ہوتے ہیں اور بچوں کو مر کر جاتے ہیں۔ ان کی یہ حالت شاید کثرت سے نہیں ہوتی باوجودیکہ وہ اسکو اچھی طرح بخم بھی نہیں کر سکتے۔ بلکہ سبب حاصل ہونے ان پر وٹین اور چربی دار اجزاء کے جسے جسم میں جان آتی ہے اور انکی پرورش ہوتی ہے اور فوس ہے کہ اس رزانی مین قانون مرتے ہیں۔

نئے بچوں کو اسطے اراروٹ اور کارن فلاور بہت ہی کڑور اور غیر مفید غذا ہے طیار کی ہوئی بارلی۔ ساگو۔ ٹی پی اوکا۔ اور چاولوں کی نسبت بھی علی الترتیب ہی مختصر ہے۔ اوٹ میل میں غذائیت زیادہ ہے کیونکہ اس میں البیومی نیٹ چربی اور نمک زیادہ ہوتے ہیں مگر چونکہ اس میں موٹے موٹے باقی رشتہ زیادہ ہوتے ہیں اس واسطے نئے بچوں کے واسطے یہ سب غذا نہیں ہے۔

بارلی ساگو وغیرہ۔

اوٹ میل میں البیومی نیٹ اور چربی زیادہ ہوتی ہے تاہم بھوکے واسطے نہیں ہے۔

اب ہم ان غذاؤں کی طرف توجہ کرتے ہیں جو بہت مجموعی مصنوعی مین ہیں اور جن میں کچھ حیوانی اجزاء کی بھی آمیزش ہے۔ ایسی غذائیں بادی النظر میں تو بالکل مکمل نظر آتی ہیں۔ ان غذاؤں میں اٹ بنا سو اٹا اور خشک دودھ بھی شامل ہوتا ہے۔ اس آمیزش سے پروٹین اور چربی دار اجزاء بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اور پھر ان میں حیوانی اجزاء کی بھی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے نقشہ نمبر آ مین آپ دیکھیں گے کہ جو یہ غذا اجزاء ایک

مات کی ہوئی غذا ہوا۔ خشک دودھ کے۔

بادی النظر سے تو ساری شرائط میں پوری معلوم ہوتی ہے۔

تاہم یہ غذا پروٹین اور چربی کم ہوتی ہے۔

پیل ہون اور حصہ پانی کے استعمال کے وسط طیار کی جاتی ہے تو جو جب قدرہ معینہ کے اور مقابلہ انسانی دودھ کے بلحاظ پروٹیدہ جس کے اور بلحاظ چربی کی اور بھی کم رہتی ہے۔ علاوہ اسکے کاربوہڈریٹ جزا آہین کثرت سے پائے جاتے ہیں جن میں سے ایک شکر نشکر ہے۔ اور جب بحساب ایک پیل ہون اس غذا کے اور حصہ پانی کے یہ غذا نسخہ چون کے وسط طیار کی جاتی ہے تو اپنی طاقت میں رو جاتی ہے۔

مالٹ کی ہوئی غذا ہر خشک کئے ہوئے دودھ کے

غذا خالص	دودھ پانی کے برابر میٹری	حصہ پانی کی برابر میٹری
۹۶۶.۲	۱۶۲.۲	۰.۶۴۱
۴۶۵	۰.۹۵۴	۰.۲۱۶
۹۰.۰۲	۱۰.۵۰۲۵	۵۵۳.۳۵
۱۶۳۹	۰.۱۶۴	۰.۰۹۳
۴۵۴۲	۰.۰۵	۹۳۵.۴۵
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۱۰۰.۰

۱۵۱

بروٹیز

فیٹ

{ کاربوہڈریٹس
شکر، نشکر، وکسٹین

سائلس

پانی

میزان

بدلیل یہ ایک بہت ہی مرغوب غذا ثابت ہوتی ہے۔ اور چون کے عمدے کے ساتھ ہی موافق آتی ہے۔ تو اس سے تے ہوتی ہے نہ نفخ۔ اور نہ اسہال ہوتے ہیں اور بچہ کچھ عرصہ تک آرام سے اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔

اگرچہ یہ غذائیں قابل مضمحل ہونے سے مرکب ہیں مگر بلحاظ حیوانی اجزاء ان کے یہ بہت نئے درجہ کے ہیں۔ علی الخصوص بلحاظ پروٹیدہ جس کا درجہ چربی کے جو مادوں کی بافت اور بلیدگی

مرغوب طرح

قابل مضمحل

واقعی طاقت کے ظاہر
ہونے کے مقابلہ میں

حیوانی اجزاء میں بہت

کمزور

چربی میں بھی کمی

کاربوہڈریٹس میں
زیادتی۔

کے واسطے پورا مصالحہ میا نہیں کر سکتے۔ وہ بچے جو صرف خشک غذاؤں سے پرورش پاتے ہیں۔ اور انہیں کوئی اور مناسب آمیزش نہیں کی جاتی۔ ممکن ہے کہ وہ پھیکے پڑ جائیں اور ان کا جسم مجہد اور ضعیف ہو جاوے۔ بلکہ ان کی تہیان بھی ناقص ہو جاتی ہیں۔ اس واسطے ان میں تازہ حیوانی حسنہ کا ملانا بہت ہی ضروری ہے ان خشک غذاؤں میں اجزاء مانع سکروی کی بہت کمی رہتی ہے۔ اور شیر تہلایا گیا ہے کہ تازہ دودھ میں زیادہ تر پائے جاتے ہیں۔ اور خشک دودھ میں ان کا موجود ہونا مشتبہ ہے۔ جس عمل سے دودھ خشک کیا جاتا ہے اس سے اجزاء مانع سکروی ناقص ہو جاتے ہیں۔ اندیز ظن غالب ہے کہ غذائیت میں بھی درست نہیں دے سکتے کیونکہ جو بچے صرف اس خشک خوراک سے پرورش کچے جاتے ہیں ان میں اکثر سکروی کی علامات پائے جاتے ہیں خاتے پر ہم زور کر سکتے ہیں کہ یہ خشک غذاؤں کو کسی ہی قابل ضم اور صحت و معلوم ہوتے ہیں مگر تاہم ان میں تازہ دودھ یا ملائی یا کچے گوشت کی رس کی آمیزش ہونی چاہئے۔ کیونکہ ان کے ملانے سے بوجہ قاعدہ کلک کے غذا اپنے اجزاء میں مکمل ہو جاتی ہے۔

اجزاء مانع سکروی میں کمی

خشک کرنا اجزاء مانع سکروی کو زایل کرتا ہے۔

اور غذائیت کو مرقہ بنانا کافی غذا نہیں۔

اب میں چند اور زائد اشیاء کی طرف متوجہ ہوتا ہوں جو دودھ یا اور کسی مصنوعی غذا کے ساتھ ملا کر بچوں کے واسطے ایک غذا طیار کی جاتی ہے۔ یہ اس طلب گوشت کے چارہ غریبات اور اس میں سے ہے۔

کچے گوشت کی رس اور اس میں

ایک ان میں سے **مہین** ^ط ہے جو اگر بہ کثرت استعمال ہوتی ہے مگر تاہم نئے بچوں کے واسطے یہ بہت ہی کمزور غذا ہے۔ اور بچہ اسے بچوں کو اس سے بہت ہی کم فائدہ حاصل ہوتا ہے

بہت کم بچوں کو غذا طیار کمزور ہے۔

بعض اوقات تو اس سے انشردیان ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ اور بچہ نکابہ بھی ڈھیللا اور چہرہ کا جوہن بھی بھیکا پڑ جاتا ہے۔ اگر آپ نقشہ نمبر ۴ کو ملاحظہ فرمائیے تو اس کی پوری پوری کیفیت منکشف ہو جائیگی۔ آپ کو اس کے معلوم ہونے سے بہت ہی تعجب ہو گا کہ بلحاظ بریڈل اجزاء کے

پر ریڈر تفسیل۔

اسمین بہت سی کمی ہے۔ گولیا کرنے سے بیشتر اسکو سرد پانی میں بھی بھگوایا جاوے۔ سفید کی جو معمولی طریق سے بناٹی جاتی ہے اسکے حسب فیصدی ذیل میں پیش کئے جاتے ہیں چنانچہ

۰.۵۸۲	پروٹینز
۲۶.۹۰	اکسٹرکٹو (رب)
۰.۵۰۰	فیٹ
۰.۵۷۴	سالس (نمک)
۹۶.۶۳۱	پانی

جو سفید ٹی طیارے سے پہلے ایک گھنٹہ تک سرد پانی میں بھگوٹی جاتی ہے اسکے اجزا

فیصدی یہ ہوتے ہیں

۱۶.۰۲	پروٹینز
۱۶.۸۲	اکسٹرکٹو (رب)
۰.۵۰۰	فیٹ
۰.۵۸۵	سالس
۹۶.۶۲۸	واٹر

اس میں بھی پروٹینز حسب ذیل کی فیصدی بہت کم درج ہے۔

میت ہی گوشت کی دیکر اس آئینہ اور تقیر کربات کی ہر انوکھا باہمی تناسب

چندین طرحوں میں	نہیں آتی
(ڈاکٹر عرف کا)	(ڈاکٹر عرف کا)
کیا یہ امتحان	کیا یہ امتحان

کے گوشت کاروں جو عیدِ شکر کا املا
کھڑے کہہ رکھے رقصِ مہین اور بھرے ہر درے
اکلے اور بھرے چن بجا بہم سازش
ایکے اور دوسری

خبر آید کہ انہیں نہایت ملال کر رہے ہیں
 باوجود یہ پیشہ، بانہیں گھبرا
 چہ اس کے اندیشہ کہ انہیں جو
 با ہے۔
 دوسرے دیکھو کہ انہیں (

وہاں پہنچے۔
 دیکھتے ہوئے کہ وہاں ایک ایسی حالت تھی

٥١٩

کیمیائی امتحان

ایک آئینہ بانی
(سپر سونی) اور دیگر کمپنیوں کی

خواجه -
دستور داری دودہ۔ کاکہ بیگمائی استخوان

دبا ہوا ہے۔
دستبردگی اور دکھ کی دنیا کی

1

١٠

٧٠

ہائے روضہ میں اجڑا کی ہزار

7

نایب رئیس: ابوالمعالی خیرالان

—

پیشو و پیشو

نقشہ نمبر ۳

تَرْکیب اور فوائد

1000

105

1008.

1005.

121

ج

ٹائٹروجنس جسٹری کی اونٹے مقدار سے کچھ زیادہ اس میں اکثر کٹوا دے بھی پائے جاتے ہیں۔ لیکن یہ امر بھی مشتبہ حالت میں ہے کہ یہ مادے بافتون کے بنانے میں کس قدر قاصر ہیں۔ غالباً نسبت البیوس کے اونٹے درجہ پر ہیں۔

گر می کا اثر البیوس کے جٹاؤ پر یا حدود سے اجزا پر یہ ہوتا ہے کہ بچہ کے حق میں ان دونوں کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔ بہر حال کمزوری لینیما اور سو کے میں سیف ٹی سے ایسا فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا جو کچے گوشت کے رس سے حاصل ہوتا ہے کیونکہ اگر شاہدہ سے اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے۔

ویل سرائتھ جسکو متاخرین نے بچوں کے واسطے بہت کثرت سے استعمال کیا ہے اور مفید بتلایا ہے اور خاصاً ان بچوں میں جنکے معدے میں کچھ خرابی تھی۔ میری دوست

یہ بھی اور شوربہ کی طرح بچوں کی بالیدگی کے واسطے ایک کمزور خوراک ہے کیونکہ لمبا ڈیر وڈ جا کے کمزور اور اکثر کٹوا دون کی نسبت بھی کچھ زیادہ قیمت نہیں لکھتا۔ گوشت کے مرکب ان میں ریسٹ کمزور ہے اور ماضیہ کے درست رکھنے کے لئے بھی کار آمد نہیں ہے اور میری دوست میں بچوں کی غذا کی فہرست سے اہلکاماتال خارج کرنا چاہئے۔

کچے گوشت کا رس بہت سیل لہضم اور تمام حیوانی غذاؤں کا جسم البدل ہے اور بچوں کے حق میں لمبا ڈیر وڈ جسٹری جسٹری ہی قابل قدر ہے اور صیبا کا اور طماہر کیا گیا ہے۔

کی جنسیت کا بھی بدلایا سکتا ہے۔ کچھ گوشت کا رس اس طرح طیار کیا جاتا ہے فسخہ ران یا شازہ کا گوشت چربی چھپھڑون وغیرہ سے صاف کر کے اٹکا مار یک قیمہ کر ڈالین اور تب اس قیمہ کے چوتھائی حصہ کے وزن میں اٹس میں پانی ملا دیں۔ اور اچھی طرح سے ملا دیں۔ پھر قریب ایک گھنٹہ تک سبکو کھین تب بذریعہ مل کے صافی کے خوب پوڑ پوڑ کر اس کا رس نکال لیں اس قسم کا کچے گوشت کا رس بڑی جستس کے بعد حاصل ہوا ہے اور تجربات وسیع سے

دودھ کے پوڈکا
عہدہ بل ۴-
نانے کی ترکیب-

اس قدر اکثر کٹوا دے
اکثر کٹوا دے
لا مشتبہ فائدہ

اعلیٰ درجہ کی تغذیہ کی نسبت اس کے جو لیمبک کے ترکیب سے
غذا ہے۔
ہیڈروکلورک ایسڈ (نمک کا تیزاب) کے ملانے سے حاصل ہوتا ہے بہت ہی بڑھ کر ہے اور یہ
رس قریب قریب اس س کے برابر ہے جو خاص گوشت کو بغیر ملاوٹ پانی کے پھوڑنے
سے حاصل ہوتا ہے اور جس کی ترکیب کئی وقتوں سے خالی نہیں ہے اس کے اجزاء میں۔

پروٹینز (البیومن) ۵۱
اکثر اگٹو — ۳
۱۰۲ ناٹریجنس جز کی مقدار
سائنس — ۷۷

۱۰۲ پروٹین اجزاء میں شامل
اگرچہ نقشہ کے ملاحظہ سے صاف معلوم ہو جاوے گا کہ بلحاظ پروٹین حساب کیا گیا محمولہ ہے جس کی
تعداد فی صدی ۵۱ ہے اور علاوہ اس کے ۳۱ اسپین اکثر اگٹو مادے ہیں جو دونوں ملکر
۱۰۲ ناٹریجنس حساب کی کل مقدار ظاہر کرتے ہیں اور مزید برآں ۷۷ نمک کی بھی
ایک کافی مقدار ہے +

حارث باڑاگر
ناٹریجنس انڈس
منجھ ہو جاتا ہے۔
بلحاظ البیومن کے یہ ایسا محمولہ ہے کہ جوش دینے سے بالکل منجھ ہو جاتا ہے اور یہ وہ جز ہے
جو باقیوں کے تعمیر کرنے اور زندگی کے قائم رکھنے کی واسطے مطلوب ہے۔ اسپین اکثر اگٹو مادے
بھی کچھ کم نہیں ہوتے بلکہ دوسری شوربوں اور ہیف ٹی کے سارے ناٹریجنس کے
اجزاء کے برابر ہیں۔

دودھ کے ساتھ ملکر
نہیں جاتا۔
جب یہ دس دودھ میں ملایا جاتا ہے۔ یہ دودھ کے ساتھ ملکر نہیں جاتا اور اس ترکیب سے
اس کا ذائقہ بھی مشکل معلوم ہوتا ہے جب اس صورت میں یا کسی اور عرق میں اگٹو ملا جاتا
ہے تو کسی مضمطوبت کو اضافہ کرنے سے یہ بہت سیک اور لطیف فلت میں تبدیل ہو جاتا ہے
یہ نسبتاً بھلا ہے کہ اس کے ذرات بزرگ ہیں پسین کے سہولیت اور جلد میں جاتے ہیں۔ بہ نسبت اس البیومن
جلد میں جاتا ہے

کچے گوشت کا گودا۔

ترکیب
کچر چکر کو قیہکچے گوشت کا گودا
برشت پکانے کا
جلد ہضم ہوتا ہے۔کودانہ کے پیدا ہونے کا
آمال۔

کچے گوشت کا گودا اجزیم عضلات کو کھرچنے سے حاصل ہو سکتا ہے وہ بجائے کچے گوشت کے
رس کے ۱۰۰ حصینہ کے چون کہ بہت ہی عمدہ پڑتا ہے قیمہ سے طیارہ بنیں کیا جاتا بلکہ کھرچنے
قیمہ کرنے سے گوشت کے سخت حصہ بھی خوراک میں آ سکتے ہیں جو ہنیر پکانے کے ہضم نہیں ہو سکتے
کودے کا لمبی یون نہایت پکانے کے کچا جلد ہضم ہوتا ہے کہ بخلاف اسکے ٹنڈن اور باطنی حصہ عضلات
کے ہنیر پکانے کے کم ہضم ہوتے ہیں ایک سال کے بچہ کو قریب ۲-۳ نوس تک یہ گوشت کا گودا کھلا
سکتے ہیں اور اگر بطور نائٹروجن جس کے اسکی صرف یہی غذا ہو تو اسے زیادہ بھی کھلا سکتے
ہیں مگر اس ترکیب میں بعض اوقات کہ دودھ کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بہت سے بیمار و
میں جو مجھ کو صرف جاریسے بیماروں کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے جن میں سر دودھ ماروں میں تھا
تکلیف کے رفع کرنے کے واسطے کچھ بھی وقت نہیں ہوئی اور انکی زندگی کا باعث زیادہ تر کچے
گوشت کے استعمال سے ہی خیال میں آتا ہے دو باقی کے بیمار نہ پیرا لہ میں۔ اور ان کی جان
محض کچر گوشت کی رس کی ترکیب سے بچی ہوئی ہے۔ اگر عمدہ گوشت کا گودا لیا جاوے۔
تو پھر کہ دودھ کے پیدا ہونے کا اندیشہ رفع ہو جاتا ہے۔ یہ بڑی عجیب کی بات ہے کہ اس غذا سے بچے
بہت جلد مضبوط طاقتور اور عظیم ہو جاتے ہیں۔

پی ٹنٹ ریٹ جس

جس میں سودہ آمیز
کیا جاتا ہے۔پروٹینڈ اجزاء کی خفیف
مقدار۔اکڑ کڑ مادوں اور
نمل کی کثرت۔

نعمے چون کہ واسطے ایک اور پے ٹنٹ ریٹ جس (گوشت کارس) ہے یہ دودھ اور دوسرے
غذاؤں سے اچھی طرح آمیز ہو سکتا ہے۔ اور دودھ کی جنسیت کو بھی جسے نہیں دیتا۔ اور حرارت
اور زہی سے بھی نہیں جمتا اور بچہ کی بحالی اور صحت درمی کے واسطے اکیس کا کام دیتا ہے۔ تاہم
نقصہ نمبر ۴ سے واضح ہو گا کہ آمیز پر پڑا حسہ بہت قلیل میں مگر اکثر کثرت سے دینا
کثرت میں۔ اور عمدہ ثابت اور تقویت جس سے حاصل ہوتی ہے وہ فقط انہیں دوا جزاؤں
کی طفیل ہے

پینٹ میٹ جس کی اجسٹرڈ بوجب امتحان ڈاکٹر لف

خفیف

پروٹینز

۱۵ / ۹۳

ٹائپر و جنس اکثر اکثر

۱۳ / ۹۵

ٹائپر و جنس

۱۰ / ۸۵

سائنس

۵ / ۶۶

وائر

میزان ۱۰۰ / ۱۰۰

اسمین چونکہ پروٹینز اجسٹرڈ کی کمی ہے۔ اس واسطے یہ تقابہت اور کمزور مین صرف عارضی طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ اور کچے گوشت کی رس کی طرح اسکو مدامی طور پر استعمال نہیں کر سکتے۔
یہ چونکہ بہت موافق پڑتا ہے بلکہ ننھے بچوں کو بھی۔ ابھی ان دنوں مین ایک ننھے دو مین کے بچے کو دے رہا ہوں جو رس کمارل جائڈس رریقان مین سبلاہجی اور بابا جی طرح سے پب رہا ہے۔

میٹ انیس

گوشت کے اینس روح بہت گوشت کے رس کے کم طاقت ہوتی ہیں اگرچہ بعض حالات میں وہ بہت مضر اور مختور اور بعض صورتوں میں بواسطہ غذائیت بخشتے ہیں۔ اور بچے بنیر کسی سہوہ کی خرابی کے اسکو مضم کر سکتے ہیں جیسا کہ ذیل کے اجسٹرڈ کی گیمائی سے آپ کو واضح ہو جائیگا۔

میٹ انیس کے اجسٹرڈ بوجب امتحان ڈاکٹر لف

خفیف

پروٹینز

۶ / ۹۵

ٹائپر و جنس اکثر اکثر

غیر نائٹروجنس ۲۳۔۵

سائٹس ۱۴۔۱

وائر ۶۸۔۹

میزان ۱۰۰۶۔۰۰

اس میں زیادہ تر اکثر اکیڈٹس ہوتے ہیں اور پروٹینز بہت کم پھر بھی سخت اور صعب ہارن
میں جنٹیم نائٹروجنس احسنہ کر جذب کرنے کا ایک عمدہ ذریعہ ہیں مگر سبب عدم موجودگی پروٹینز اجزا
کے سیٹ جس طرح بچوں کی مدد می غذا ہونے کے لئو کافی ہنٹین میں
سیٹ مینوں کے مرکبات دوسرا بقدر مرکبات سے مختلف ہیں ان سے مزید کچھ کی طبیعت ہی بحال
ہوتی بلکہ کچھ غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے اور علی الخصوص ایسے حالات میں جبکہ بچہ کمزوری انیمیا
اور سوکے کی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے ٹھیک امتحان کرنے سے سیٹ مینوں میں فیصدی
پروٹینز اجزا اور ۸۰ اکثر اکیڈٹس یا اکثر ہنٹین مجموعی ۶۵۔۹ نائٹروجنس احسنہ پائے
جاتے ہیں

سیٹ مینوں

پروٹینز قابل تغذیہ مینوں ۱۵۰۔۷

اکٹر اکیڈٹس ۴۰۔۸

فیٹ ۶۰۔۱

سائٹس ۴۰۔۳

وائر ۵۰۔۱۵

میزان ۱۰۰۶۔۰۰

اس میں فیصدی ہم رسم نمک اور ۱۰ اچربی کی اچھی تعداد موجود ہے۔ اس میں پروٹین اور جڑی بوٹی
کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور بلا کسی تکلیف کے جسم میں جذب ہونے کے قابل ہیں۔ اور یہ
اس وقت مفید پڑتے ہیں کہ جب قوت ماضیہ اور قوت جاذبہ کمزور ہوتی ہیں۔ اور ایسے حالات میں
یہ غذا صحت کے بحال کرنے والی اور غذائیت بخشنے والی ثابت ہوتا ہے۔ میرے تجربہ میں بچوں
اور جوانوں دونوں کیواسطے یکساں مفید ہے البتہ یہ میٹا پیٹن لذت میں عمدہ نہیں ہوتا۔
اور بچوں میں اسکا استعمال کرنا بے اوقات مشکل ہو جاتا ہے

انکے مدامی استعمال سے ایک خاص نقص بھی عائد ہوتا ہے۔ اور جو دوسرے مفہم شدہ غذاؤں میں
بھی پایا جاتا ہے۔ یعنی رطابت یا ضمہ کو بالکل کمزور کر دیتا ہے۔ کیونکہ جو کام عمدہ نے کرنا تھا وہ
ہی اس میں پورا ہو جاتا ہے۔ اور اب عمدہ کام سے معطل ہو کر اپنے اصلی کام سے عاری ہو جاتا ہے۔
اور اس لحاظ سے یہ غذا باقاعدہ اور مدامی مقصود نہیں ہو سکتی۔ الا اس صورت میں کہ جب قوت
بالکل گھٹ گئی ہو یا کھٹتی جاتی ہو۔

نمک سے معدہ
جب کمزور ہو سکے
بچوں کے واسطے تو کو
غذائے ضرورت
ہوتی ہے تو یہ مفید پڑتا ہے۔

معدائے ہضام
میں نصف پیکرنا ہے۔

بطور ایک مانیجنگ

مقالہ چہارم

بچوں میں

غذا کی غلطی کے باعث سر جو بیماریاں پیدا
 ہوتی ہیں اور ان کا علاج۔ ڈسپشیا (بد ہضمی)
 ڈایاریا (اسہال) کانسی ٹیشن (قبض) سٹوماٹس
 (سوزنا) انیمیا (جھس) اٹرونی (سوکا)

غذا کی بیماریاں دو جماعت میں تقسیم ہیں۔ اول وہ جو عضائے ہضم کی قراش سے پیدا ہوتی
 ہیں۔ دوم وہ جو نقص غذا کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ جماعت اول۔ ڈسپشیا۔ گیسٹروائٹس
 کناریٹس معدہ اور معا کا نزلہ کارک ڈایاریا۔ یعنی اسہال۔ کانسی ٹیشن یعنی قبض۔ بد ہضمی جو
 ہاتھ سے پردریش ہونے والے بچوں میں ہوتی ہے۔ بد ہضمی جو چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں
 میں ہوتی ہے۔ اسکے علامات۔ اسباب۔ علی العموم ہاتھ سے پردریش ہونے والے بچوں میں۔

ابتدائی غلطی اس غلطی کی کیونکہ بچنا چاہئے۔ گالتے کے دودھ اور پانی سے مفاطرو۔ جوش دینے کی ضرورت۔ کافی مقدار میں پانی ملانا۔ گیسٹرو انٹسٹائنل کلکٹریفیکیشن معدوم و مہلک کائنات کے خطرناک ہونے میں صرف سو فیصد ہی کے علاوہ بھی کوئی باعث ہو سکتا ہے یعنی بعض حالات جسے یہ پیدا ہوتا ہے۔ موسم گرم اور گرم ملکوں میں یہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اسکے باعث سے اموات گیسٹرو انٹسٹائنل کلکٹریفیکیشن کے مختلف مراتب۔ علامات۔ رطوبات کم ہونے کی جسم پر تاثیر امتحان بعد مرگ علاج۔ اصول جنہر علاج کی بنیاد ہونی چاہئے۔ غذا بے خمیر والی۔ بے خراش۔ تقویٰ اسکے حاصل کرنے کے مختلف طریق۔ رفحات۔ خارجی حرارت بستہ۔ اپیم۔ ایک کوانا۔ گرنے اور انجمن فعل اور تاثیر ترکیب۔ کرائنگ ڈیاریا یعنی اہمال فرمن۔ حرکت اہمالین سرعت تحریک۔ علاج۔ کانسٹیٹین یعنی قبضیت علاج بذریعہ غذا اور سادہ ملین کے۔ تھرش یعنی کونہ آنا۔ عیہ الحصوص تھ سے پرورش پانے والے بچوں میں واقع ہوتا ہے۔ فکائیڈ گروتھ یعنی فلاح جسکے جنون پر کائی سے جمی رہتی ہے۔ علامات۔ خالی کیویرس سٹوماٹائیٹس یعنی لب موڑے اور زبان پکلی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسٹوماٹوماٹائیٹس یعنی جس میں موزین خوفناک زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ علاج۔ اڑونی یعنی سوکا۔ اسکے کئی ایک سبب ہیں۔ سوکا بسبب قلت غذا کے۔ بعض اجزاء غذا میں کمی واقع ہونے سے۔ سوکا سبب اور اہمال کے سبب قوت ہاضمہ کے غیر مکمل رہنے کے بیماروں کی نظیریں۔ نیما۔ غذا بھی ایک سبب ہے۔ غذا کی انیمیا کی صورت۔ شاج سے پرورش پانے والے بچوں کا انیمیا۔ غذا میں اجنبی حیوانی کی کمی کا انیمیا۔ قوت ہاضمہ کے ضعف کا انیمیا۔ علاج ایران یعنی فولاد رسنک یعنی سنکھیا۔ ریشٹ جوس یعنی کچے گوشت کا رس خالص ہوا۔ جو بیماریاں غذا کی خرابی کے باعث سے پیدا ہوتی ہیں۔ دوڑی جاعنون میں تقسیم کی جاتی ہیں۔

فذا میں

دوڑی جاعنون

اول وہ بیماریاں جو غذا کے غیر منظم حصول کے شے اور غذا کی نالی میں شے پیدا کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

دوم وہ جو غذائیت کی کمی سے پیدا ہوتی ہیں اب وہ کمی خواہ غذا کی اجزاء میں واقع ہو یا بنیت مجموعی مقدار خوراک میں۔

چنانچہ جماعت اول کے متعلق یہ بیماریاں اسپیشیا یعنی بدضمی سٹوماٹائٹس یعنی سوزش منہ تھرش یعنی قلاع۔ کیا نٹروائٹرک کمی یعنی معدہ اور اس کا نزلہ۔ کارا کٹا لایا۔ انڈم یعنی بچہ کا اقیار۔ اور کانسٹیپشن یعنی لمبین کا تضاد جماعت دوم کی یہ بیماریاں ہیں۔ انیمیا یعنی تھس۔ اڈونی یعنی سوکا۔ کرٹس یعنی ہڈیوں کی کمزوری اور کالکھا ہو جانا۔ سکر وی یعنی خون کا اتراق۔

یہ ظاہر ہے کہ دوسری جماعت کی بیماریاں جو اراض عامہ سے متعلق تھتی ہیں پہلی جماعت کی بیماریوں سے پیدا ہوتی ہیں یا انکا نتیجہ سمجھی جاتی ہیں انیمیا۔ اڈونی۔ اور کرٹس وغیرہ اس وقت ظاہر ہوتی ہیں کہ جب سبب بدضمی کے جسم میں غذا اچھی طرح سے جذب نہیں ہوتی اب یہ امر بالو سبب خفر غذا کے واقع ہو سکتا ہے۔ اور یا بذریعہ تے اور اہمال کے غذا معدہ اور انٹروون میں ٹھہر نہیں سکتی اور اسی صورتوں میں یہ بلڈریٹجہ کے سمجھی جاتی ہیں۔

اکثر حالات میں کوئی ایسی بیماری بظاہر معلوم نہیں ہوتی۔ نہ تو تے ہوتی ہے اور نہ اہمال ہوتے ہیں۔ اور نہ اسپیشیا معلوم ہوتا ہے مگر کچھ بھیکا پٹھاتا ہے اور سوکھتا چلا جاتا ہے۔ اس پیشہ کٹری ہوتی جاتی ہے۔ اور یہ صرف اس وجہ سے کہ جو غذا کچھ کو ملتی ہے وہ اپنے معین اجزاء میں کافی نہیں ہوتی۔

بمجاہذ ترتیب یا امر مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پہلے ان کا بیان کیا جاوے جو سبب خراش

پہلی جماعت کی بیماریاں
پہلی بیماریاں

دوسری جماعت کی
بیماریاں

بعض دوسری جماعت
کی بیماریاں پہلی کا
نتیجہ ہوتی ہیں۔
یا بعض جذب یا
خون و جوت کی

دوسری بیماریاں

بیماریاں جو خراش
سے پیدا ہوتی ہیں

سید ہوتی ہیں۔

دسپشیا

ان بیماریوں میں سے دسپشیا ایک عام بیماری ہے، جو کہ تھوڑے پرورش پانے والے بچوں میں کئی ایسا ہو گا جسکو یہ بیماری نہ ستاتی ہوگی۔ مگر جو بچے اپنی ماں کا دودھ پلائی کا دودھ پیتے ہیں وہ اس مرض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔

تھوڑے سے پرورش پانے والے بچے چند ہی دن میں بیمار رہیں۔

جہاں سے پرورش پانے والے بعض بچے مبتلا ہوتے ہیں۔ ایک بیمار بچوں کے دودھ سے اکثر تولید ہوجاتی تھی۔

کھانے کی خوش دھڑک دودھ اور پانی سے کامیابی ہوگئی۔

مجھک دیا دیتا ہے کہ ایک بچہ کو اپنی ماں کا دودھ ناموافق ہو گیا۔ یہاں تک کہ کھجی تو دوسلوں میں ہو جاتی۔ نفع شکم اور بے صبری ستانی۔ اور تین مہینے میں کھجی نہ چاہی ہو کر ماسلوں کی کا دودھ چھڑا لیا گیا۔ اور گائے کے جوش کھی ہوئے دودھ اور پانی پر لگایا گیا۔ جبکہ عمدہ نتیجہ نکلا کہ بچہ کی ساری شکایتیں نفع ہو گئیں اور بچہ خوب موٹا مازہ ہونے لگا۔

اس دنت کا باعث۔

ماں کے دودھ کو بذریعہ خورد میں کے امتحان کرنے سے معلوم ہوا کہ بڑے بڑے اور مشیمہ گرنیولر کارپسکلز نے جو کہ بظاہر دودھ کی غند دودھن اسی نی کی اپنی تعلیم تھے متقل کو شرم کارپسکا کونا مکمل طور پر تبدیل کر دیا تھا۔ اور سوا اسکے دودھ میں کوئی اور نقص موجود نہ تھا یہ سوہ مضمی شاید سوچ سے ہوگی۔ کہ بچہ جلد جلد اور بڑے بڑے گھونٹ بھر کر دودھ پیتا تھا جس سے کچھ خواہی ساتھ شامل ہو جاتی تھی +

ایسے حالات یاد رہتے ہیں۔

مگر انسانی دودھ سے ایسے سخت دسپشیا کا پیدا ہونا سادہ میں واقع ہوتا ہے مجھ کو صرف ہی اور نظیر یاد پڑتی ہے جس میں بچہ کو اپنی ماں کا دودھ ناموافق پڑتا تھا۔ حالانکہ اوکی ماں ہر

لے بیشتر خیال تھا کہ اسی نی کے دانے جڑی بن جاتے ہیں اور اس طرح دودھ میں جڑی داخل کرتے ہیں مگر خاص خاص محققوں کی تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ اسی نی کے دانے جڑی کے دانوں کو لیا کرتے ہیں۔ اور پھر انکا دودھان خبر پر پڑا ہوا ہے کہ ہوتا ہے۔ اور دودھ کا خاص ٹی حصہ بھی اس وقت لیا رہتا ہے۔

ایک طرح سے سدرت تھی۔ البتہ دودھ پلاؤن کی حالت میں بچوں کو ڈسپشیا لاحق ہونے کے کفہ ترکایت رہتی ہے

بعض اوقات دودھ پلائی کا دودھ ہرگز نہیں پڑتا ہے

اب اس بیماری بحث کا نتیجہ معلوم ہوتا ہے کہ ماں کے یا دودھ پلائی کے دودھ کی کمی کی زیادہ تر شکایت نہیں ہوتی۔ بلکہ زیادہ تر صرف ان بچوں میں ہوتی ہے جو بذریعہ بول کے پرورش پاتے ہیں۔ اور یہ شکایت ایک نہایت خفیف حالت سے بڑھتے بڑھتے فوج ہوتے اور اسپتال تک پہنچ جاتی ہے۔

خلاصہ
بعض اوقات بچے یا دودھ پلائی کے دودھ سے معمولی طور پر تھکے ہوئے یا نرالی ہو کر بچوں سخت حالت تک۔

سمپل انفنٹائل ڈسپشیا یعنی بچوں کی سادہ بڑھی۔ بچوں میں بڑھتی

سمپل
سمپل انفنٹائل ڈسپشیا۔

شکایتیں فی الفور معلوم ہو سکتے ہیں۔ کچھ اپنی معمولی غصہ کے بعد بے چین ہو جاتا ہے۔ چلانا ہے۔ ٹانگین پیٹ پر کھیت لیتا ہے کبھی ہوا خارج ہوتی ہے۔ کبھی بذریعہ ڈکار کے کچھ خفگی کا پھینک دیتا ہے۔ کبھی چکیاں لگ جاتی ہیں۔ اور جہاں دودھ بذریعہ تھے کے پھینکتا رہتا ہے اور یا کبھی سکون یا سخت درد پیدا ہوتا ہے کہ کچھ چھڑ مانا کرتا ہے اور زور سے چیختا ہے کبھی ہونہ نلیگوں ہو جاتا ہے۔ اور چہرے پر تشنگ کے آثار پائے جاتے ہیں ہونہ سکھ جاتا ہے۔ جبکہ دایان اپنی اصطلاح میں ان درد کنوشن یعنی اندرونی تشنگ کہتے ہیں۔ اور جبکہ ڈاکٹر ویسٹ نے اپنی کتاب میں یوں لکھا ہے۔

علامات -
غذا کے بعد بے چینی
تو لے لے۔ نفع۔ ڈکار
بچگی۔ تے۔

چلانا۔
سخت درد کی حالت میں
چھڑ مانا اور
چیختا۔
ان درد کنوشن
(گھوٹ)۔

”اگر کا ایسا بڑا رہتا ہے گویا کہ سوتا ہے۔ اپنی نیم دانتھوں کو“
”کبھی کھولتا ہے اور کبھی بند کرتا ہے۔ چہرے کے عضلات پھڑکتے“
”ہیں اور علی الخصوص ہونٹوں کے ارد گرد۔ گویا کہ بچہ تھیم“
”کرتا ہے۔“

علامات -

اور یہ حالت اگر اس سے بھی زیادہ خراب ہو جاتی جاوے تو بچہ دم شکل لیتا ہے اور

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کا دم بالکل رک جاتا ہے۔ اور موزہ کے گرد ایک حلقہ سا بن جاتا ہے اور پھر نئے الحال بھڑکی سی ہو کر باخارج ہو کر بچہ کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ اور پھر اسے کے بعد پھر بچہ کو کھیل کو درگزر ہوتا ہے میری دانست میں بچہ کی یہ تکلیف معدہ میں کچ کے بھر جانے اور پھر اس کے دل کو دینے کی پہلی ہوتی ہے۔

بچہ کے باخارج ہونے
اور موزہ کے

بعض بچہ ہر تغذیہ کے بعد جس حسرتی میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ہمیشہ تضرع اور چلا رہتے ہیں اور دالی کو ہمیشہ محاطہ کی حالت میں رکھتے ہیں۔ اور یہ حالت بغیر کسی قسم کے تھے اسہال۔ یا بدغذا کے ظاہر ہونے کے قائم رہتی ہیں ان سب تکالیف کا اگر تدارک ہی سے انتظام کیا جاوے تو پھر زیارۃ تکلیفوں کے اٹھانے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بعض بچہ ہر تغذیہ کے
بعد ہم بدغذا میں ہوتے
ان سب تکالیف سے
محفوظ رہ سکتے ہیں۔
بکود کو رکھنے

اگر روکا جھاتی ہے پرورش پاتا ہو تو اس کا اول سبب تو یہ ہو گا کہ یا تو وہ سبب کثرت بھاؤ وودہ کے بڑے بڑے اور سبب جلد گھٹا ہوتا ہے۔ اور یا وودہ جانے والی کی غذا میں کچھ ایسے اجزاء ہیں جو معدے میں خارش پیدا کرتے ہیں اور ایسی صورتوں میں ممکن ہے کہ یا تو شمر شمر رہتی ہے یا ترش بل زیادہ کھا جاتی ہے۔ یا کوئی دوا اس قسم کی استعمال کی جاتی ہے جس سے بچہ کی وودہ بڑا اثر ظاہر ہوتا ہے۔

ایسی غلطیاں جلد رفع ہو سکتی ہیں۔ اگر وودہ کا بھاؤ زیادہ ہے تو نل پیسے سرخس کو دبانے سے بہ کم ہو سکتا ہے اس کی غذا باقاعدہ ہو سکتی ہے۔ یا وودہ پینے کے بعد کوئی کھارکی اور قاطع کچ دوا دینے سے معدہ کی کچ اور ترشی کو فائدہ ہو سکتا ہے۔ اور اس طرح بچہ کو آرام ہو سکتا ہے۔ نسخہ

بکود کو رکھنے
میں وودہ میں
خارش پیدا کرنا
وودہ

واقع ترشی اور قاطع کچ

سوڈی بائی کاربونیٹس ————— سہ گرین
ایسٹریس امونیو ایلوٹامکس ————— آ۔ فونڈ

اسپرس کلورافارم ————— ۲۔ بوند

سرپ ————— ۲۰۔ بوند

ڈل ڈاٹر ————— ایک ڈرام

یہ نسخہ ایک مہینے کے بچہ کے واسطے موزوع ہے۔ ایسی دو مہینے حتیٰ الوسع مقدار میں کم ہونی چاہئیں۔

ایک ماہ ایسی سم ————— بمستہ اور پر بارڈ پاک بھی ملا سکتے ہیں جب درد کی تکلیف زیادہ ہو یا اہمال شروع ہوں

یا پر بارڈ پاک کو بعض سوڈا کے اور اگر قبض ہو تو گلیسٹا کو بعض سوڈا کے دے سکتے ہیں۔

بعض حالات میں شاذ ہی جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ انسانی دورہ یا تو سبب موجودگی

کو لاسٹرم کار سپیکل کے اور یا اس لحاظ سے کہ وائی کا دورہ پچھلے سال کی عمر کے زیادہ دنوں کا

ہے بہت نا اسیدی کے ساتھ ناموافق ہوتا ہے کیونکہ ایک تو اس دورہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

اور دوسری آئین خفیت بکثرت ہوتی ہے +

ایسی صورتوں میں بچے کا دورہ نے الفور بڑا دین۔ اور روٹی کی جیلی یا ڈکٹرین مالی

خوراک پر جس میں گائے کا جوش دیا ہوا دورہ بھی ملا یا جاوے لگا دین۔ اور جون جون ماضیہ کو

تقویت ہوتی جاوے دورہ کی مقدار کو بڑھانے جاوے۔ اگر گائے کا دورہ ہضنم ہو تو پیوٹن

ہو یا نمجہ دورہ جب ہدیت شامل کریں یا بجائے اسکے کچھ گوشت کا رس ملائی میں ملا کر ملا

دین۔ اور ساتھ ہی بذریعہ سوڈا اسپرس ایسڈ فی ارونیکس اور ڈل وار کے بچہ کے معدہ کو

تسکین دین جیسا کہ اوپر مذکور ہوا۔

زیادہ تر بول سے پرورش پانے والے بچہ کی تکلیفیں اٹھاتے ہیں اور ساتھ سے پلنے والے

بچوں کو بھی یہ صیتیں جھیلنی پڑتی ہیں۔ پس لازم ہے کہ ان تکلیف سے جس قدر بچہ سکین

بعض اوقات انسانی دورہ نا اسیدی کے ساتھ ناموافق ہوتا ہے۔

بچہ کی دورہ بڑائی کرنا غذا جو اسکی بدل میں دیا جاوے۔

بول سے پرورش پانے والے بچے زیادہ تکلیفیں سہا ہیں۔

بچنے کی کوشش کریں +

غلطیان جو کھاتی ہیں
ان سے بچ سکتے ہیں اگر ابتدا
میں عمدہ احتیاط کیا جائے۔

مجھ کو نصیحتیں ہے کہ ماتھہ سر پر ترش کر نیسے تو کالیف لاتی ہوتی ہیں ضرور ہے کہ نہون
ایک لاکھ لاکھ مصنوعی غذا پر لگ سکتا ہے اور اسکے معرین کو ٹی بھی سنبلی پیدائیں
سکتی اگر شروع سے ہی غذا کے منتخب کرنے میں عمدہ کا خیال کر لیا جاوے۔

ابتدائی غلطیان۔

ابتدائی میں غلطیان کھش دلاتی ہوتی ہیں اور یہ آغاز ہی ہر جسم میں بہت سی مشکلات کا سنا
کرنا پڑتا ہے خراش کے پید ہونے کے سبب یا کم معلوم میں کہ سطر چہرہ میں غیر منظم دودھ کے
لکڑی وغیرہ بننا ہے یا کہ سطر چہرے سے لکڑی پید ہوتا ہے بعض اوقات غذا دینے سے پہلے
جی پنی اور دودھ کا لکڑی بننا ہے اور پھر یہ ترشی مسد کی خرابی کا باعث ہو جاتی ہے۔

لکڑی غیر خراش کا
پیدا ہونا۔

عام طریق

عام طریق۔ جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے یہ ہے کہ کافی لغو کچ کو بغیر خوش دے
ہوئے کھائے دودھ اور پانی پر لگا دے میں۔ یا تو بوزن سادی یا ایک حصہ دودھ اور
دو حصہ پانی اور بقدر لایم ڈاڑھی تریک کرتے ہیں نتیجہ سب کا یہ ہوتا ہے کہ شکم پھول جاتا ہے۔
بچکیاں آتی ہیں اور شدت تولنج سے بچہ ماتھہ باؤن مارتا ہے یا جی تھکتا ہے اور قوی ہوتی ہے۔
دست آتے ہیں اور سبب دودھ کے پکڑنے کے متعفن ہو جانے کے سبب پید ہو کر عمدہ پھول جاتا ہے۔
یا بچہ کو ٹیپ کی خوراک دی جاتی ہے اور تولنج پید ہو جاتا ہے سبب اسکے کہ شاج اچھی طرح ہم
نہیں ہوتا۔ اور بعض اسکے کہ وہ شکر انکو رہیں تبدیل متعفن ہو جاتا ہے۔ اور اگر شکر بشکر ملائی
جائے تو اور بھی ترشی اور مصیبت زیادہ ہوتی ہے۔ پکڑیں (البیہ) کیو اسٹے کاربوہڈریٹ کی
بہت زیادہ مقدار کا ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے اسلئے یہ غیر منظم غذا جیسے عمدہ متعفن ہوئی
تھی اب انڈیون میں بھی اسی طرح متعفن ہونے لگتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ ان تکالیف سے
بھی بچنا ممکن ہے اور مرض اسلئے ان ضروری احتیاطوں کا اب پھر اعادہ کرتے ہیں اسلئے

بے چرخ کیا ہوا دودھ
اور پانی
نتیجہ

ترشی کے غیر بنے کے
تناج

یاسٹین والی غذا

تناج
کے سبب
ہیں

اگر ناظرین صاف فرما دیجئے۔

پہلے پہل جب بچہ کا دودھ بڑھایا جاوے تو اسکو کبھی کچھ دودھ اور پانی پر نہیں لگانا چاہئے
دودھ کو جو ش دواور حسب ہریت آتش جو ملاو اور ملاو +

پہلے احتیاط دودھ کو
جو ش دد۔

دوسرے دودھ کی طاقت کو کمزور کھین اور بچہ کے فعل کا ضمیمہ کو ٹارتے ہیں یعنی بعض ایک
حصہ دودھ اور دھن پانی کے پہلے ایک حصہ دودھ اور مین حصہ پانی دین۔ اور پھر دودھ کی طا
قت کو تدریج بڑھاتے جاوین۔ اگر کاٹھنڈ لٹکایا جاوے تو اسکو بھی علیٰ ہذا القیاس کم طاقت مین
استعمال کریں یعنی بجائے ایک حصہ دودھ اور آدھا حصہ پانی کے ایک حصہ دودھ اور سہ حصہ
پانی دین +

دوسرے احتیاط دودھ مین
کافی مقدار میں پانی ملاؤ
پانی ایک حصہ کے لئے
تین حصہ چاہئے۔

اگر بچہ بہت ہی تنخا یا نازک ہو یا والدین کے پہلے بچوں کو کبھی گائے کا دودھ اچھی طرح
ہضم نہ ہوتا ہو تو پھر سچہ کو گائے کا دودھ پلانے کے زیادہ کوشش کریں۔ بلکہ روٹی کی جلی اور
دودھ پر لگا دیں۔ اور پھر دودھ کی مقدار کم آہستہ آہستہ زیادہ کرتے جاوین۔ یہاں تک کہ تغذیہ
ایک مضابطہ اور معین مقدار تک حاصل ہو جاوے۔ بہتر تو یہ ہے کہ روٹی کی جلی یا ڈکٹر مین والی
مالٹ شدہ غذا (دیکھو صفحہ) نیم تول حصہ ایک ٹی سپون یا ڈزرت سپون دودھ کے پلا دیں یا
بچہ کو پانی ملے ہوئے مٹھو یا زڈ ملاک پر لگا دیں۔ اور آہستہ آہستہ مٹھون کو کم کرتے جاوین اور ان
اقسام کے دودھ کو کٹھنڈ مٹھو یا زڈ ملاک ایک عمدہ قسم +

یاد دینی کی جلی اور جو ش
کیا ہوا دودھ دین۔

یا مٹھو یا زڈ ملاک

گرا یا ساہر گرنہ کریں کہ پہلے گائے کے کچھ دودھ اور پانی سے بچہ کو ہمار کر ڈالیں اور پھر
اس غلطی کی تلافی اس طرح کریں کہ بچہ کو ناپ ششنا پاد قسم قسم کے دودھ اور مصنوعی غذا مین ملا
لحاظ ان کی طاقت غذائی اور بچہ کی قوت ما ضمیمہ کی دنیا شروع کر دیں +

پہلے بچہ کو چارہ کر لیں
اور پھر نام عقل ملانی
شروع کریں۔

ایسی غلطیوں کے دیکھنے کا مجھ کو شہ اتفاق ہوئے کہ ایک بچہ جسکو گائے کا دودھ ہضم

ایسی غلطیاں عام
کیجاتی ہیں۔

ابتداءً قیاس سے مشکلات
رغ ہو سکتی ہیں

گو کیسے ہی نہیں جو فکاردور
بڑھایا جاوے

نہیں ہوتا کسی ایسی دوسری تغذیہ گزار لگایا جاتا ہے۔ یا بالکل کسی اور مصنوعی غذا پر مبنی
کوئی بھی حیوانی جز موجود نہیں ہوتا اول ہی اول دودھ پلانے کے عمل میں اچھی طرح خبر داری
کیجاوے۔ اور غذا کے رفیق کرنے میں پوری احتیاط عمل میں لائیجاوے۔ تو میں خیال کرتا ہوں
کہ بچوں کے مصنوعی طور پر پرورش کرنے میں کوئی بھی وقت عاید نہیں ہو سکتی۔ گو اس وقت جبکہ
انکا دودھ بڑھایا جاوے کیسے ننھے اور کسی ہی نازک ہون یگر یہ بات یاد رکھیں کہ پہلے پہلے ان
کی غذا زیادہ ترقیق دہانی ملی ہوئی) ہو اور پھر بہت آہستہ اس غذا کی طاقت کو بجا بجا کر کے معدے
بڑھاتے جاویں۔ اور اسی قاعدہ پر قناعت رکھیں اس طرح پر بچے کو غذا بھی موافق پڑے گی اور بچہ کی
پرورش بھی ہوتی جائیگی۔ سو ان غذاؤں کے حسب انوکھا جو سابق نقشبجات میں دکھلائے گئے
میں لحاظ رکھیں +

مگر بچوں کی غذا کے نقص صراحتی زندگی کر پہلے چند مہینوں میں اکثر اوقات دسپشیا
سے بھی زیادہ تر کیفیات کا باعث ہوتے ہیں۔

غذا کے نقص اکثر اوقات
غراب نتائج پیدا کرتی ہیں

مستور خراش سے انفادرن
پیدا ہو جاتا ہے۔

ثقیل غذاؤں کا استعمال ہمیشہ معہ اور ہما میں خراش پیدا کر لیا کا باعث ہوتا ہے پہلے تو
ان اعضا میں ٹائی پرمیا یعنی خون کثرت سے آتا ہے۔ اور پھر ان کے میوکس ممبرین وغشاؤں غلیظ
میں کٹارل انفلامیشن شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی تو خفیف ہوتا ہے اور کبھی اسکے علامات شدید ہو جاتے
ہیں کبھی پہلے صرف جی تھلی ہوتی ہے اور پھر خرت اور متواتر تھے یا سہال شروع ہو جاتے ہیں۔
جبکہ نتیجہ تو انفلامیٹری ڈایاریا یا انفٹیل کالامو جاتا ہے۔ گیسٹرو انٹسٹینل رانی
سٹس یعنی ورم معہ اور ہما جو بچوں کی ایک خطرناک بیماری ہے اور جبکہ سنبھالنا اسکا عین ابتدا
ہی میں ممکن ہے بچوں کی عام بیماریوں کا کشتہ تیسر حصہ ہوتی ہے۔

گیاسٹرو انٹسٹینل رانی
کی حالت کا لانا

ایک خطرناک بیماری

ابتداءً ہی سے اسکے کٹے
کی ضرورت۔

کیا خفیف حالتوں میں اور کیا مزمن صورتوں میں غذا کا نہ ہضم ہونا ہی اسکا ایک بڑا باعث ہے۔

بعض اوقات دودھ دینے والی گائے کے چارے کی خرابی اسکے دودھ پر برہمنی اثر پیدا کرتی ہے۔

گیلا شروانشی رائی ٹس کے شدید اور ہلکے ہونے کے واسطے صرف غذا کا نہ مضمون ہی کافی نہیں ہے۔

بلکہ اسکے علاوہ کوئی اور باعث بھی غالباً ضرور ہوگا۔ زیادہ تر گائے میں یہ ہے کہ غذا کا ترش ہو جانا

اور پھر اسکا سڑ جانا بڑا بھاری باعث ہے۔ اور خرابی زیادہ تر ان برتنوں اور ظروف کے سبب

رہنے سے واقع ہوتی ہے جو دودھ کے واسطے استعمال کیے جاتے ہیں اور پھر ان میں دودھ ایک عرصہ

تک پڑا رہتا ہے۔ علی الخصوص موسم گرما میں یا جب کسی خراب ملائین دودھ پڑا رہتا ہے۔ مثلاً

کسی ٹالی کے نزدیک یا کسی کڑے کے پاس جس میں تعفن کچھ پانی بھرا رہتا ہے یا کوئی ایسا مکان جو

ہوا اور نمین ہوتا۔ ایسے حالات میں دودھ کی حالت ہمیشہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ دودھ میں یہ خاص

وصفہ کہ ہوا کی ذرے اثر کو جلد ختم کرتا ہے۔ اور جیسا کہ پہلے مقالہ میں بیان کیا گیا ہے۔

اس میں تغیرات بہت جلد واقع ہوتی ہیں۔

دودھ کی یا کسی اور غذا کے خفیف سی ترشی بھی تول کی تول کو خراب کر سکتی ہے غذا

حرر رکھنے والے مقامات میں بھی اسکا محفوظ رکھنا بعض اوقات اسکے خراب کرنے کے واسطے کافی ہوتا ہے

کیونکہ اس قدر حرارت سے بھی اس میں خمیر پیدا ہو سکتا ہے۔

علاوہ اسکے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ جن غذاؤں میں دودھ کی طرح خمیر پیدا ہو سکتا ہے اسکے

غیر مضمون شدہ جبکہ غذا کی نالیوں میں پختہ ہونے تو دما پر حرارت اور رطوبت کی تاثیر سے ان

میں خمیر پیدا ہو سکتا ہے۔ اور پھر جبکہ اس طرح کرتے ہیں پس غراش پیدا کرنے والی ذرے جسم

اور ہی اندر نہ جاتی ہے بنیاد اسکے کہ یہ بری چیزیں بچاؤ کے بچے کو کہیں بہت سے حامل ہو۔

اس خرابی کا کوئی ہی باعث ہو خواہ لکٹا لکٹا یا بوسیر کر ایڈ یا کوئی اور شے ہو جو غذا

کے متعفن ہونے سے پیدا ہوتی ہے خواہ ٹوہنیش یا بکٹیریا (حیوانات و قیق) کے مادے ہوں۔

تیم غالباً علاوہ بعضی کے اسکا خطرناک ہونا ہی ہے۔ کوئی اور باعث بھی نہیں تعفن۔

دودھ پڑا خطرناک ہوتا ہے

غذا اگر رکھنے والی مقامات بعض اوقات اسکو خراب کر دیتی ہیں

غیر مضمون شدہ غذا کی تعفن

عفونت کے تعلق خراب ہونا یا بکٹیریا

لکراہیں کچھ شک نہیں کہ جسے بیان بچے کے سعدہ اور مہاکرم کیس ممبرین میں سخت غراش پیدا کرتے ہیں۔

یہ غراش پیدا کرنے والے مادے صرف غٹاؤں کے سڑ جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اور اس امر کے ثبوت کی واسطے گرم ملک موجود ہیں جہاں غذائیں جلد سڑ جاتی ہیں اور کارک ڈیاریا کی خوفناک مصیبت پیدا کرتے ہیں۔

مثلاً نائیڈ سٹیس میں نسبت انگلیڈ کے زیادہ تر مہلک صرت میں واقع ہوتا ہے۔ اگر ڈاکٹر ٹیس سمٹھ کے قول سے معلوم ہوتا ہے کہ قریب پندرہ سو موات سالانہ تو صرف نیویارک میں واقع ہوتی ہیں جن میں نصف سے زائد بھی صرف سیوجی ہے اور یہ علی الخصوص موزم میں ہی بھڑک پڑتی ہے۔

ڈاکٹر ٹیس سمٹھ کا یہی قول ہے کہ یہ بیماری اکثر ننھے بچوں میں ہوتی ہے اور علی الخصوص انہیں خبکا دودھ بھی بڑایا جاتا ہے۔ اور یہ تو ایک اصول ہو گیا ہے کہ بصورتِ تول سے پرورش پانے کے بچہ جس قدر خفا ہوگا۔ اس قدر اس بیماری میں مبتلا ہونیکے واسطے زیادہ ترایل ہوگا۔

نیویارک کے خیراتی شفا خانے میں جبکہ دودھ پلاٹیان بھی مقرر نہیں ہوتی تھیں تھے پادرس مینے کے عمر کے اندر زبردست سی بچے انٹرکوالی ش کی بیماری میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ اور چند لڑکے بھی مینے کی عمر تک پہنچ نکلے ماک فرانس میں بھی تول خود چون کی یہی حالت ہوئی۔

مزید بیان موسم جس قدر زیادہ گرم ہوتا ہے اس قدر اندیشہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

امریکا میں بچے کے تولد ہونے کے بعد موسم گرم رہتا ہے خطرناک خیال کیا جاتا ہے۔ نیویارک میں جس بچہ کا دودھ اپریل اور اکتوبر میں چھڑا دیا جاتا ہے وہ ضرور سہال میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور شروع میں اگرچہ انفلما میٹری صورتیں نہ بھی ہو مگر رفتہ رفتہ ایسا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اسکے یہ بیماری بیماری

فردہ اتھات محفوظ رہے ہیں۔

گرم ملکوں میں موات

نیویارک میں

ننھے بچوں کا دودھ چھڑانے پر اکثر

فردہ اتھات میں خفا موات۔

قطعات میں نسبتاً کم ہوتی ہے اور شیب کے ملکہ نہیں زیادہ۔

نشیبی ملک مغر۔

بیانات مذکورہ بالا سے ظاہر ہوتا ہے کہ حرارت طوبت اور عفونت سے غذا شکر اور زہر ملی ہو کر متعدی مادے کی طرح تاثیر پیدا کرتی ہے اور اس لحاظ سے غذا کا ہضم نہ ہونا اور پھر اس کا نقص ہو جانا (یا غیر بننا) گیارہ اور شکر کھار اور اس کے علاج کے پیدا کرنے کے یہی بڑے دور کن ہیں۔

متعدی مادوں کی

پیدایش۔

پیشگی اور نقصان دہ

بہاری ممکن ہیں۔

ڈایاریا کے قسم۔

ڈایاریا راسہال اس کے بہت سے قسم ہیں میل ڈایاریا (سادہ سہال) ٹن انفلا میٹری ڈایاریا (سہال حسین درم نہ ہو) انفلا میٹری ڈایاریا راسہال خشک ساتھ درم عارض ہو) زہر کو لائی ٹس راسہال جنہیں تولون کا درم سے مخصوص شل ہوتا ہے) کالک ڈایاریا راسہال اقیار کا لرا انفٹم راجون کا میضہ) چونکہ ان متعدی مادوں سے ان کی علامات اور تشخیص میں ایک طرح کی بے ترتیبی کا تعلق ہے۔ اس لئے بلحاظ سہولیت اس قدر سمجھ لینا کافی ہے کہ ماسوائے شکر ڈایاریا کے باقی اقسام ڈایاریا کے اس کے علاج کے اختلاف میں داخل ہیں غیر ہضم شدہ غذا کی ذرا سی بے ترتیبی یا بیماری بے مقدار کی سے عفونت در اور زہر ملی شکر پیدا ہو کر عفونہ کی نالیوں سے یو کس ممبرین میں سخت کھارل رزے کے طور پر اور انفلا میٹری درم کے طور پر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں لیکن بعض اختلاف تو نسبتاً مختلف مقامات کے پائے جاتے ہیں۔ مگر بعض اقسام ایک دوسرے سے ایسے مل جاتے ہیں کہ ان کا پتہ لگانا کچھ آسان کام نہیں ہے۔

اختلاف علاج

علامات اور نکالیف اپنی شدت سختی اور وسعت میں ملجأ ان کے درجوں کی اصلیت اور زہر کے اثر کے جس سے کہ وہ پیدا ہوتی ہیں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور اس لحاظ سے ہر ایک درجہ کا گیارہ و اشیائے مسمومہ ڈایاریا سے کالرا انفٹم کو وسعت پا سکتا ہے۔ اب بیماری کے پیدا ہونے کا باعث یا تو یہ ہوتا ہے کہ غیر ہضم شدہ غذا کے جذبہ خون کے خاص خاص مقامات پر شکر جانے کے سبب سہولان کی یو کس ممبرین میں حسرت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یا اس کی عفونت بعد زہر کے

کیا شر و اشیائے مسمومہ

ڈایاریا سے کالرا

انفٹم کو پہنچا سکتا ہے

جسم کے خون میں جذب ہو کر بیماری پیدا کرتی ہے۔ گو اس امر میں اختلاف ہے تاہم مقامی خراش بیماری پیدا ہونے کا بھاری باعث سمجھا جاتا ہے اور اس کا صاف طور پر علوم کرنا کسی قدر ناممکن بھی ہے مگر زیادہ تر شدید بیماریاں اس سے قیاس میں ہمیشہ خون میں کسی نہ ہر کے سرایت کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

ڈمی سنٹرک ڈیاریا اپنی خاص علامات سے کچھ نوجوان تشخیص میں آ سکتا ہے۔
 ڈمی سنٹرک ڈیاریا
 کی علامت۔

پاخانہ کے وقت آٹوں اور خون کا بڑے بچے اور مرد کے ساتھ ملنا۔ اور پھر بخار کا ساتھ ہی ظاہر ہونا ابتدا میں تو کسی قدر تے بھی ہوتی ہے مگر اہمال ہمیشہ اور متواتر ظاہر نہیں ہوتے۔ اس لحاظ سے بچوں کے ڈیاریا کی درجہ بندی میں متنبہ کرتے ہیں۔

اول گیاسٹر وائٹھی رائیٹس

دوم ڈمی سنٹرک ڈیاریا

ڈمی سنٹرک ڈیاریا کی نسبت یہاں کچھ ذکر کرنا فضول ہو گا۔ کیونکہ جسے بی غذا کے سبب سے پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال بچوں میں نتیجہ سر وی کا معلوم ہوتا ہے اور اس میں اس میں کدال انفکشن ہو جاتا ہے۔ اور یہ انفکشن انٹر ٹوکالینیم اسپیٹح رہتا ہے جیسے براکیلیائی میں مرض براکیلیائی ٹس میں۔

گیاسٹر وائٹھی رائیٹس اس کی پہلی علامت یہ ہے کہ اس میں نرم زرم اسہال

شروع ہوجاتے ہیں جنکی تعداد کم گھٹے میں آتے سے تک ہوتی ہے۔ ابتدا میں رنگ انگارو ہوتا ہے مگر پھر رفتہ رفتہ ہوتا جاتا ہے۔ یہ ترش اور بدبودار ہوتے ہیں۔ بچے کو کچھ بخار بھی ہوتا ہے۔ اور کچھ حواس باختہ رہتا ہے۔ کبھی رو دیتا ہے اور کبھی خمیں مارتا ہے۔ انگلیں میٹھے ہوئے رکھتا ہے۔ اور معدے کے درد کے سبب بچے صین اور بغیر معلوم ہوتا ہے۔ حسب معمول پید تو

گیاسٹر وائٹھی رائیٹس

علامات

ابتداء میں معمولی ڈیاریا۔

کچھ ہنسز دست۔

تھیب۔ درد اور

بدحواسی۔

ایک دن جب تکلی ہوئی ہے اور پھر تے شروع ہو جاتی ہے۔ مہینہ سترش از می ہوئی نا
 ہضم شدہ غذا نکلتی ہے۔ مگر جب بیماری زیادہ تر شدید ہوتی ہے تو نئے الفور شروع ہو جاتی ہے
 اور دست بھی آنے لگ جاتے ہیں۔ ایسے حالات میں ذرا سی غذا بلکہ پانی بھی کھانے اور پینے
 کے بعد نئے الفور تے ہو جاتا ہے۔ گھٹہ گھٹہ یا گھٹہ مین کسی بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے اور
 دست کا زنگ سیرم راب خون کی طرح بے رنگ ہو جاتا ہے اور دو تین دن کر اندر اندر بچہ
 مر جاتا ہے +

شدید حالت میں تے جاری
 ہوتی ہے اور سخت

بار بار درست ہوتے ہیں

تے اور سہال کے متواتر جاویں ہونے سے غذا بھی گویا متواتر خارج ہوتی رہتی ہے جس
 بچہ کی جلد کڑ جاتی ہے اور جلد گھٹا چلا جاتا ہے۔ پلے ہو کر بچہ کا ٹانفا ٹاٹا سکرٹے جانا اس
 بیماریاں سخت حیرت انگیز حالتیں ہیں۔ انکھیں میٹھ جاتی ہیں۔ جلد میں شکن پڑ جاتی
 ہیں اور دوتا چلا جاتا ہے اور موٹے نازے بچہ کی جلد کی چسہ بی دیکھتے دیکھتے غائب ہوتی
 جاتی ہے یہ کمال آنکھ اور دیگر حالات بچہ کے بہت خطرناک ہیں۔ بلکہ خیال ہو جاتا ہے کہ بچہ پر
 موت کرنا ظاہر ہو چلے ہیں۔ جس میں انکھیں دھندلی ہو جاتی ہیں اور پوٹوں سے
 پانی کی سی طوبت بہنے لگتی ہے۔ یہ امر بڑا حیرت انگیز اور کچھ معنی خیز بھی ہے کہ خواب کی حالت میں
 بچہ کا مونہ اور انکھیں نیم دہری ہیں۔ اور وجہ اس کی یہ ہے کہ عضلاتی طاقت کے گھٹ جانے
 کے سبب سوزاری کیویرس ایپی بریم و آنکھ کے حلقے کا عضلہ اور رابری کیویرس اور سوزاری
 حلقے کا عضلہ بھی سخت کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور یہ ایک کمزوری کی خطرناک علامت ہے۔ عضلاتی
 کمزوری کی ایک اور بھی علامت ہے کہ بچہ نڈال اور غاسوش پڑا رہتا ہے اور انکھیں نیم
 رہتی ہیں۔ تندرستی کی حالت میں جیسے چھ کتا بھرتا تھا۔ بالکل اس امر کا کچھ خیال بھی نہیں
 ہوتا +

غذا اور رطوبتوں کے
 خارج ہونے کی تاثیر
 بچہ کو جاتا ہے اور
 اینٹھ جاتا ہے۔
 چہرہ دھب جاتا ہے۔

انکھیں نیم دہری
 کی حالت میں کچھ تھکن
 اس کی وجہ۔

بطوتون کا ستور
اضطیج -
برد اطراف کا عت

نبض

حرارت

زبان

اب بطوتون کے گھٹ جانے کے سبب ہی بلیا پن چھاجاتا ہے کیونکہ ریڈ کارسکل (خون کے سن کیسے) گھٹتے جاتے ہیں۔ اور گین بھی نیم پڑھ جاتی ہیں، ہیموگلوبن (خون کے کیسے) کی کمی۔ دوران خون کی سستی۔ اور سارٹ غریزی کے گھٹ جانے سے برد اطراف ہو جاتا ہے۔ نبض بہت باریک متواتر اور سوت کے موافق ہو جاتی ہے، حرارت ۱۲۰ سے ۱۳۰ و ۱۴۰ و ۱۶۰ (۱۶۰) جسم کی حرارت سٹارٹل (کم از اعتدال طبعی) زہتی ہو کر اول اول ۱۰۰ یا ۱۰۵ بلکہ ۱۱۰ ہو جاتی ہے۔ گرمی پھر بطوبات کے گھٹنے سے گھٹ جاتی ہے یہاں تک کہ ۹۷ اور ۹۶۔ زبان پہلے تو سیلی ہوتی ہے مگر پھر سخی اور خشک ہو جاتی ہے۔

نیو مونا

سپو ایس ٹیڈر
کنس -

ناگہانی غلطی

پڑے پڑے ٹائی پوس تحنیک نیو مونا زوات (الکیم) شروع ہو جاتا ہے۔ اور پھر اضطراب کی حالت میں چپا رہ جاتا ہے اور بھی محاط ہے کی صورت میں پڑ جاتا ہے ایسے حالات میں ہیڈ رو کنکلس (استقاء الاراس) بھی ہو جاتا ہے اسوقت لڑکا بے حس حرکت پڑا رہتا ہے۔ اور پنیلان روشنی کے اثر کو قبول نہیں کرتا۔ اور سطح پڑنا ہل ہو کر پتہ ضائع ہو جاتا ہے بعض اوقات سوجھت کی طرف بھی عود کرتا ہے۔ مگر اپنا کک لیس میں سبتلا ہو کر پھر مرگ مفاعات ہو جاتا ہے۔

+

ناگہانی غلطی

سال بھر میں دو دفعہ جھکاوے حادثہ کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے اسوقت بچہ کی زندگی کی میرٹھنی جاتی تھی کچھ کچھ غذا کی بھی خواہش ہو چلی تھی مگر کچھ جکی تھی دست بھی کم ہو گئے تھے۔ مگر پھر آٹا، پیلا پن جھاگیا، تھ پاون، ٹھنڈے ہو گئے۔ بچہ حسن حرکت ہو گیا اور نین چار گھنٹہ کے اندر اندر رعلت کر گیا برین لمانڈ اس مرض کو سبب مانتے ہیں احتیاط کو کام میں لانا چاہیے۔

علامات بعد مرگ -

امتحان نعش میں غذا کی، لیون کی میوکس مبرین زیادہ تر عودتی معلوم ہوتی ہے ان

میں درم اور خون کی پُری پائی جاتی ہے۔ دیوارین دہنیز اور نرم اور اپنی مرغی رطوبت کا ایک رست چھا جاتا ہے۔ اور بعض اوقات چھوٹے چھوٹے جسم سطح پر نظر آتے ہیں۔ گلیٹیاں بھی ہوتی ہیں۔ سالیٹری گلیٹیز پائرسن جیسے کبھی علیٰ ہذا القیاس متبلا پائے جاتے ہیں۔ اور دماغ بہت ہی پھیکا نظر آتا ہے۔

علاج کا پہلا اور مفید اصول یہی ہے کہ چنانچہ جلد ممکن ہو سہال کو بند کریں۔ اور پھر ذیل کے قواعد پر علاج کی صورت کو قائم کریں۔

اول کل غذائیں جسے خمیر اور ترشی پیدا ہوتی ہیں اور سبب ان کے ہضم نہ ہونے کے خراش پیدا ہوتی ہے بند کریں۔

دوم۔ جو ترشی ان سے پیدا ہو چکی ہے اس کے نیوٹرل در اعتدال پر آ کر کرنے کی کوشش کریں۔

سیوم۔ سہلہ اور مالکی خراش کو سکین بنیں۔ اور اس کی شدت تخریک کو روکیں۔

چہارم طاقت کو قائم رکھیں۔ اور رطوبتوں کے خارج ہو جانے سے جو کمی واقع ہوئی ہے اس کو بذریعہ سیرین الہضم اور طاقت و غذا کے پورا کریں۔

پنجم۔ دوران خون کو بذریعہ غسٹ و تیز کریں۔ اور برد اطفال کو بذریعہ خارجی حوالت کے گرم کریں۔

قاعدہ اول کی تکمیل کے واسطے گائے کا دودھ یا غذا جس سے جین لاش پیدا ہوئی ہو بند کریں۔

جب تک ان علامات میں تخفیف نہ پائی جاوے گا کہ دودھ نہ دیں۔ مگر ایسی بھاری غلظت بھی نہ کریں کہ بچہ کو صرف بارلی واٹر۔ اراوٹ۔ جی لائین۔ یا دیل براتیر پر لگا دیں۔ بلکہ عمل اول اول صرف عارضی طور پر کرنا ہوگا۔ بیشک یہ خوراک موافق آسکتی ہے۔ مگر اس میں پرورش کی طاقت نہیں ہے۔ اور پھر اس حالت میں فاقہ کشی کے باعث سے بچہ کے لطف ہر جاہلیکا

ملاح

اصول خیر کار نہ
ہونا چاہئے۔خرائش پیدا کرنا
اشیا کو بند کر۔

سادہ اور پودندہ
غذا دو۔

اندریشہ ہے۔ ایسی خوراک تجویز کریں جو بچہ کے مقدسین بڑبھی جاوے اور پرورش دار اور
سفر بھی ہو۔ اور ہر وقت عین پر قلیل مقدار میں بھی دیکھاوے۔

مختلف طریق۔

دائی دودھ پلائی۔

یہ مطلب دو مختلف صورتوں سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اگر لڑکا بہت تباہ ہے تو دائی دودھ ملائی
کا اتمام کریں۔ اور خیال کھین کہ بچہ ہر ایک وقت قلیل المقدار میں دودھ حاصل کرے۔ اگر بچہ چھان

گدہ ہی کا دودھ۔

سے دودھ نہ پی سکے تو دودھ دہک کر دیر چاء کے چمچے کے ملا دیں۔ یا اسی طریق سے گدہ ہی کا دودھ
پلا دیں۔ دوسرا طریق جو خالص کسے سے تجربہ میں آچکا ہے اور جہین کامیابی کی بھی زیادہ تر

روٹی کی مٹی

پٹوٹا نائزڈ ٹاک۔

اسید ہے۔ روٹی کی جلی کا حریرہ شروع کریں جہین قلیل مقدار کا نائزڈ ٹاک پٹوٹا نائزڈ ٹاک کی بھی
موجود ہو یا صرف کم طاقت پٹوٹا نائزڈ ٹاک کا استعمال کریں۔ غذا انتہا تر اور زخوڑے مقدار میں

برنڈ زائیس۔

وہ لٹن میں میٹ جس۔

دین مثلاً ایک یا دو چمچ چاء کے برابر نصف یا ایک گھنٹہ کے بعد دین۔ جی تلی کے رک
جانے کے بعد برنڈ زائیس قریب نصف چمچ چاء کے یا وے لٹن میں میٹ جس قریب ایک

برانڈ می

مقدار اور استعمال کا

طریق۔

چمچ چاء کے جوہ حصہ بانی میں ملایا ہوا ہو دودھ گھٹے کے بعد دیا جاوے۔ عمدہ پل اولٹ
فرج۔ برانڈ می نصف چاء کے چمچ کے مقدار میں غذا کے ایک ٹے بل سپون (ایک تولہ) میں پڑ

یا تم گھنٹہ کے بعد بخاؤ نعامت اور کو لیس کر دے سکتے ہیں۔ برانڈ می کی جو معمولی خوراک استعمال
میں لائی جاتی ہے وزن میں بہت قلیل ہے۔ اور زیادہ رقیق کرنے سے اسکا اثر بھی کم رہ جاتا

۵ سے ۱۰ روز تک

چار چار گھنٹہ کے بعد

لہ ایک مینے کے بچے کے واسطے

۱۰ سے ۲۰ روز تک

"

دو مینے کے بچے کے واسطے

۲۰ سے ۳۰ روز تک

"

تین مینے کے بچے کے واسطے

۳۰ سے ۴۰ روز تک

"

چھ مینے سے اوپر کے واسطے

۴۰ سے ۶۰ روز تک

"

چار مینے سے اوپر کے واسطے

برانڈ می بچوں کے واسطے جو قدر مرغ ہے بقدر مقدار بھی ہے۔ غالباً یہ غذا کو مرنے سے روکتی ہے۔ جیسا کہ ساتھ
انہیں بھی استعمال کی جاتی ہے تو یا درحین کہ برانڈ می کا اثر بھی بخور ہوتا ہے پس ایسی صورتیں دونوں کا مخدور
مخلو کر کے کو بہت ہی سست کر دیا۔

ہے جب ایک تول مین، قطرے ملا دیے تو کیا فائدہ۔

غذائی اینڈری

جب بیماری رک جائیکے بعد ہم گھنٹہ بھر مین۔ تو پھر جیت یا تمام زیادہ تر پوش وار غذا کا انتظام کریں۔ یعنی کچے گوشت کارس اور ملائی روٹی کی جلی مین اضافہ کریں۔ یا پلش فڈ۔ اور پھر غذا کو آہستہ آہستہ پوری وزن تاکے آویں۔ اگر گائے کا دودھ پلا نا ہو تو اس امر کی احتیاط رہ کہ گائے کا دودھ گھر مین آتے ہی نئے الفور جوش کیا جاوے اور پھر بارلی دائرہ راجھی یا کسی اور مناسب غذا مین ملا کر پلانٹ شروع کریں۔ سب مقدم یہ اسے کہ بزینون کی صفائی کا زیادہ خیال ہے۔ اور جو غذا دین وہ صاف ستھری اور تازہ ہو۔

کولیسس کی حالت مین
غذائی بچکاری اور
برانڈی

اگر کولیسس زیادہ ہو اور کوئی دغج غذا طیار موجود نہین ہے تو مٹیوٹا یا ڈیٹ پیٹ جلی یا بیف ٹی کی بچکاری کریں۔ مین کسید رائے بھی آمیز کریں چنانچہ قریب دو انوس عملی تغذیہ کی واسطے ایک ڈورٹ سپون (دہ ماشے) برانڈی ملا دیں اور سچہ کو گرم پانی مین بھلا دیں +

دورم ہاتھ۔

حرارت کی ضرورت۔

حرارت یعنی بچے کے جسم گرم رکھنا بہت ہی ضروری ہے اچھو معلوم ہے کہ آب سچہ کے جسم مین حرارت غریزی اعتدال سے بہت گھٹ گئی ہے اور بچہ مین اس قدر طاقت تو ہے نہین کہ اپنے جسمی مادوں کے ذریعہ سے فردی حرارت کو حاصل کر سکے چنانچہ بچہ کو گرم فالین مین لپٹ لیں اور بستر سے مین گرم پانی کی بوتل مین لگا دیں یا ایک تول مین کے ساتھ اور ایک ایک دونوں پہاؤن مین جبکہ کولیسس بڑھتا جاتا ہو۔

دہا بھی ضروری ہے۔

ایسی حالت مین جس قدر غذا اور حرارت مفیدہ حاصل ہو سکتا ہے اسے قدر دوس بھی ہو سکتا ہے۔ اگر بیماری زیادہ ہے تو گرے پاؤڈر اور دوسرے پاؤڈر کا استعمال کریں۔ نین مین سے اندر کے بچے واسطے پاؤڈر مین گرین تاکہ دوسرے پاؤڈر مین گرے

گری پاؤڈر اور دوسرے
پاؤڈر

پاؤں پر مین گھنٹہ کے بعد اور چھ مہینہ سے اوپر کے بچے کے واسطے ہر ایک دن کا نصف کپن
تہہ گھنٹہ کے بعد کھلاویں۔

اگر اسپہان کثرت ہوں اور جی متلی زیادہ قریق دواؤں کے استعمال کیے کے مانع ہو
تو بستہ کا استعمال کریں مین پاکو یا دوتا ہوں کہ بستہ کو عسرت کی صورت مین استعمال
کرنے سے کچھ فائدہ نہیں سادہ نائٹریٹ کی قلیل مقدار سے بھی کچھ کام نہیں بہت نامعلوم
نائٹریٹ بڑی مقدار مین مفید پڑتی ہے۔ اور تھوڑی مقدار کا ستوا استعمال بھی بہتر سمجھا
جاتا ہے۔ ۳ سے ۴ یا ۵ گریں بستہ نائٹریٹ تہہ گھنٹہ کے بعد پین دیا سکر ساتھ ادیم اور
کونا مینے پاؤں سے پاؤں یا نصف ہونڈ تک لائیکوار اوپائی سے ٹی ٹی والی جادو عمر
تہہ ۴ ہونڈ ادیم اسپیکال کے آئی سپون پانی مین ملا کر پاشک بستہ ہر آدھ اور سس پاؤں
کے ملا کر کھلاویں۔

بستہ اور دوا
بستہ کی صورت
قدر

ادیم
اسپیکال

اس کسپر مین تہہ ۴ گریں تک اگر پیر پاؤں چاک ملا کر دیا جادو سے تو وہ بھی از بس مفید
یا بائی کارلونیٹ آف سوڈا جس سے غذا کے خمیر کی ترشی اعتدال پر آجائے۔ کیونکہ صرف
تقاضات سے مستعد فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا جس صورت مین پانی کے طور پر قریق دست آویں
ہو تو اوپر کے کسپر مین ڈیکاکٹر آف سپر ہائیڈرکس لیمین بجائے پانی کے ملا دین ایسی حالت
میں بہت مفید پڑتا ہے۔ مگر حسب ضرورت اول تو بستہ ہر اگر پوری مقدار مین دیا جاوے
کیونکہ علی الخصوص غراشاہات پر تسکین دیتا ہے۔ اور دویم فیون اگر نہایت حسیط
کے ساتھ دیا جاوے کیونکہ اس سے وہ خراش جو سبب اثر معکوس کے پیدا ہوتی ہے تسکین پانی
بہت اسکاکی تحریک بھی کم ہو جاتی ہے۔ سوم اسپیکال اس سے اسکی رطوبت اور فربہ ہو کر
مقامات مافوق کو آرام حاصل جو تمہے سیکارے پاؤں ملد اور پانی ڈور اس مطلب کے حاصل

چاک یا سوڈا
تقاضات کم مفید

زیادہ تر مفید دوا
سیریکہ سافر پانی

کرنے کے واسطے متواتر غور کو نہیں دینا

کرانک امیٹنگ

کرانک وائٹ ٹنگ انڈر ڈیاریا رستہ اور سہال مزمن) بعض اوقات جبستہ بیماری خفیف حالت میں ہوتی ہے تو سہال اور خفیف سہال کہنہ ہو جاتے ہیں سوکس ممبرس کی طرف طوبات ہی کھلے طور پر خارج نہیں ہوتیں بلکہ نکالنا فعل معکوس ایسا محسوس ہوتا جاتا ہے کہ ان مقامات پر غذا کا چھو جانا بھی سخت تحریک پیدا کرتا ہے اور جبوقت غذا کھائی جاتی ہے اسوقت اندر دین میں ایک تیز تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ پس ان علامات کا اعتبار سہتم اور اوچم سے علاج کرنا چاہئے۔ پاؤڈر انس پاؤڈر اور کرے پاؤڈر سے اور دست یا دیکھیں کہ غذا گرم ہو شلک کچے گوشت کا رس اور سپونائزڈ ملک وغیرہ اسماعی تحریک کے رفع کرنے کے واسطے فیون قلیل مقدار میں متقل طویر پتھمال میں رکھیں کیونکہ معالجات شدت تحریک کے واسطے اینون ازبس مفید ہے۔

کرانک ڈیاریا
رطوبتوں کا بے تحاشہ
اخراج

شدت حرکت ایلٹین

مصلح

کانٹشی مشن (قبض) کا مقابلہ ڈیاریا کے سرائے لگانا ایک شکل اس ہے کہ ایام بھی غذا کی خرابی ہو سکتی ہے۔ یہ تکلیف مند رستہ چون میں درودہ سے پرورش پانے والے بچوں میں عام ہوتی ہے۔ شاید یہ غذا کے ایک جگہ بڑا دودھ دیر تک ٹھیرے ہوئے سے پیدا ہوتی ہے۔ یا انکہ غذا کی بے تحریکی خاص کو باعث اس کے ٹکڑے پیچھے رہ جاتے ہیں یہ حالت بیدار سے لائیں لکے ہوئے مکین میں یا تبدیل غذا کے دست ہو سکتی ہے۔ اس امر کی نسبت پیشتر کسی اور مقام پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ لائنٹ شٹلم (بیابان صرف دو بڑے بڑے بقیے اس طلب کیواسطے بتلادیے جاتے ہیں۔ اور وہ ہیں کہ لطینات کو ایک عرصے تک برابر جاری رکھیں مادہ تغذہ کریں اور دودھ کہ نرم ہوں اور گرم نہ ہوں۔

کانٹشی مشن۔
کیونکہ ہوتی ہے

مصلح

تھرش (قلاء) یہ بھی ایک بیماری ہے جو غذا کے نقص سے پیدا ہوتی ہے اس کے علامات

تھرش

علامات

یہ مین گوسفید داغ گالوں کے اندر زبائر فنگس رکالی (مسطح میوکس ممبرین کی سطح پر پیدا ہو جاتے ہیں) بعض اوقات نہ صرف ایسا فنگس درمی ہنگ بلکہ اندر معدہ اور اس کا ہیک ہی پہنچ جاتے ہیں۔ بہت شستے پتھون مین فنگس رکالی (بالکل تندرست میوکس ممبرین پر پیدا ہو جاتے ہیں۔ مگر جب میوکس ممبرین متور ہو کر اس میں انفلاشن پیدا ہو جاتا ہے۔ اور الین بھی بے قاعدہ ٹپکنے لگتی ہیں تو پھر بکثرت پیدا ہوتے جاتے ہیں۔ تیزابی خواہ سید درمی زیادہ بڑھتے ہیں۔ اور جب اس قسم کا ترش یا باسی دودھ یا اور کوئی غذائے نام فدا بھی مہیا جاتی ہے تو انکو بڑھنے کا اور بھی بہانہ مل جاتا ہے۔ اور اور بہت سرورق خلعت اجسام بلیڈ ہو کر بیمار کو اور بھی بڑا دیتے ہیں۔ مرض تخرش جبکہ بہت ہی خطرناک ہوتی ہے اس وقت یہ کرناک ڈیا ریا تے۔ فاکٹسی اور دوسری ایسی بیماریوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اور زیادہ تر تو گیارہ ستر کو لگا کر کے سب سے۔ جو یا تو گرم غذا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ یا اور یا اکثر تول خوردیوں میں پیدا ہوتا ہے ظاہر ہوتی ہے۔

بہت تھکے ہوئے مین
بعض اوقات صبح
میوکس کی سطح پر پیدا
ہوتے ہیں۔
مگر اکثر تھرم مقامات

یہ بیماری حالت شدید
کریٹک یا یا کانسٹیٹو
ہوتی ہیں۔
یا تو دل جو پھون مین

ایسے حالات میں کس
مرین کی حالت
فنگس کے داغ

دودھ کے پیسے کی
وجہ

ایسے حالات میں موز شک اور تا ہوتا ہے۔ زبان ہوا رین اور خشک ہوتی ہے۔ اور اسکی پلے عسرتی اور اونچی ہو جاتی ہیں اور مین زخم بھی بڑ جاتے ہیں۔ یہ فنگس رکالی کے دبیر اور سفید داغ بڑھ کر زبان تک پہنچ جاتے ہیں۔ اور اسی طرح گالوں اور لبوں کے ہ کی سطح اور سارے صفحہ ص زالو متلا ہو جاتے ہیں۔ بچے کی مان یا دیا کو پہلے ہی علامت معلوم ہوتی ہے کہ جب دودھ نہیں پی سکتا۔ اور بہت دودھ پیسنے کی واسطے کوشش کرتا ہے اس وقت اسکو سخت درد ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بہت بچہ دودھ پینے سے انکار کرے غلہ اس کے موز کا امتحان کریں۔ تخرش کی حالت میں ماڈیلے بڑ جاتے ہیں اور پانے سے جو طوبت خارج ہوتی ہے وہ بہت تیز ہوتی ہے اور اس سے نفع

میں اور اسکے ارد گرد بھی حسرتش پید ہوجاتی ہے

سٹوماٹائیٹس

تھرش کو ساتھ اکثر اوقات سٹوماٹائیٹس بھی عارض ہوتا ہے اور یہ یا تو انھیں یا فالیکولو کرپٹو
ماٹائیٹس کے طور پر ہوتا ہے۔ اور غریب الدین کے بچوں میں تو اکثر السیرٹو سٹوماٹائیٹس رکال

فالیکولو ریا لیسٹرن

ہوا کرتا ہے فالیکولو ر سٹوماٹائیٹس میں کے میکس فالیکس کا انڈامیشن جو جبین جھوٹے
چھوٹے السین کے سکے برابر گول زخم پیدا ہوتے ہیں اور سوڑوں اور گالوں کے کناروں پر

زخم جھپکا اور بھی خراب ہو جاتے ہیں اور یا صحت اور غذا کو خراب ہونے سے واقع ہوتا ہے
یہ مینون تمام تھرش فالیکولو ر سٹوماٹائیٹس اور السیرٹو سٹوماٹائیٹس سبب نقص غذا

قریب بہت سبب
غذائے متعلق ہیں

کے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ پہلے دو اقسام تو سبب زیادہ گرم غذا کے اور کچھ سبب کسی غذا کے
پیدا ہوتے ہیں اور یہ مختصر تفصیل اس واسطے کی گئی ہے کہ یہ غذائے متعلق ہیں اور بھرت لاکر
درست کرنے سے یہ بیماریاں بھی درست ہوجاتی ہیں۔

علاج پہلے پہل غند اکو درست کریں سٹارچ والی غذا کو بند کریں اور علی بنہ التیاس
سادہ دودھ کو بھی علیحدہ کر دیں اور بجائے اسکے پٹونا پڑ ڈھاک ہوا مالٹہ غذا دے لیں مین
میٹ جوس کے یا اسٹ جوس ہمراہ ملاٹی اور پانی کے دین +

طالع اول تعیل
غذا۔

اندرونی استعمال کیواسطے پٹونا سے کلوراکسن ہمراہ بارک کے دیوین اور فیکس رکائی (معدہ
لے بہرہ نگریں سٹوماٹائیٹس کو کم ہوڑ دیا جاتا ہے گو غالباً کسی قدر خرابی صحت اور خرابی غذا کا نتیجہ ہوتا ہے مگر اکثر
میرلس اور دیگر مرض اگر انھیں ٹیک کے عارض ہو سمجھا جاتا ہے

کلوریت آپریشن

پٹونا سے کلوراکسن ————— ۲-۳ کریں
اگر ان ٹیکوں سے ٹیکہ نہ پڑے ————— ۱۰-۱۲ پونڈ
سبب ————— ۳۰-۴۰ پونڈ
پانی ————— ۲-۴ گرام
یہ سٹوماٹیک ہرس کے بچہ کے واسطے موزوں ہے۔

نورمون کا علاج بذریعہ سویلوشن آف بوراکس اور کلورٹ آف پٹاش کر کرین چنانچہ ہر ایک کرین کے قریب بلکہ ایک نوس پانی میں مل کرین اور مقام ناف پر گادین۔ گلاسریں اور بوراکس بھی مفید ہے اگرچہ کسیدہ لگتا ہے۔ اور سویلوشن آف گلاسریں آف ٹانگ اور پٹاش آف کاربالک ایسڈ ہر ایک۔ یہ بوزد ایک نوس پانی میں ٹاکر گادین۔ مقامی علاج کیو سٹے بوراکس اور ٹانگ ایسڈ زیادہ موثر ہیں اور داخلی علاج کے واسطے کلورٹ آف پٹاش ہمراہ پاکر کے۔ عمدہ غذا اور برائڈی اگر ضرورت ہو۔ تانہ ہوا اور دیگر تو عرصہ حفظان صحت کی پابندی سے ممکن ہو کہ جلد صحت حاصل ہو۔

اٹروفنی سے مراد
اگرچہ یہ بہت سی اسباب
ہیں تاہم عام طور پر
غذائے زیادہ ہونا

تھے اور اسباب

اٹروفنی (سوکا) بھی ایک نقص غذا کا نتیجہ ہے۔ اگرچہ یہ بہت سی اسباب بھی پیدا ہو سکتی ہے مثلاً مادر زاد آشک پرانے بچہ اور برکل راوہ خنازیری (وغیرہ) مگر نقص غذا کے باعث سے زیادہ تر پیدا ہوتی ہے۔ خاص کر جبکہ غذا کی مقدار تو زیادہ ہو۔ مگر اس میں پرورش کا جوہر کم ہو۔ فاکٹشی۔ یا اکثر نتیجہ غذا کے تھے یا اسہال کے ساتھ نکل جانے کا ہوتا ہے۔ اس وقت راپرل مشہور (بچوں کے شفا خانہ میں ایک روکا ہے جسکی عمر تقریباً ۱۰ مہینے کی ہے وہ سبب تھے اور اسہال کے صرف ہڈیوں کا زچہ رہ گیا ہے اور یہ تو اسہال اسکو نقص اس بے احتیاطی کے سبب ہو گا کے دودھ سے متعلق ہے لاحق ہوئے ہیں یا یہ جلد جلد آواز اور مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ اور اسکی پرورش ندریہ پٹاش اور ٹانگ اور گوشت کے کورے کے کیجاتی ہے۔

یہ روٹا اور چربی کے
اور چربی کی سادہ غذائی

غذا کی ضروری اسبٹروٹن اور پروٹین اور چربی میں کمی واقع ہونے سے سادہ اٹروفنی پیدا ہوتی ہے۔ جیسے کہ صرف شلح سے پرورش کئے ہوئے بچے لاغر اندام ہو جاتے ہیں چربی اور پروٹین کم نہ کرنا ہونے سے بچے کا بڑھنا پھولنا کم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جسکم ہر جزو کا پروٹو

صفحہ

بلند ہو کر جسم کی ہرزندہ بابت کیڑے ضرور ہی ہے ناقص ہو جاتا ہے۔ علاج۔ اس کا یہی غذا کے اضافہ کرنے سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً دودھ یا میٹ جس اور بجائے شائع کے مالٹ دار خدا ہر راہ کا ڈیور ایل یا ملائی کے اگر ممکن ہوں +

بعض اوقات کن کچون میں بھی اثر دینی پائی جاتی ہے۔ جو گائے کے لپٹے دودھ پر ہوتا ہے۔ مگر نقص یہ ہوتا ہے کہ انکا اضافہ ناقص ہوتا ہے گو انکو تے یا اہمال یہ بھی ہوتی ہیں۔ امین ذیل کی مثال بہت مناسب معلوم ہوتی ہے۔

میسے براس تہ مینے کی عمر کا ایک بچہ لایا گیا جسکا دودھ تہ مینے کی عمر میں چھڑا گیا تھا اور اب اسکی پرورش گائے کے دودھ اور پانی سے ہوتی تھی۔ پہلے تو ایک حصہ دودھ اور دو حصہ پانی اور پھر پانی اور دودھ ساوی مقدار میں دیے جاتے تھے۔ بچہ کو دودھ چھڑانے کے بعد تے کے ہمراہ دودھ کے چکے نکلتے تھے۔ اگرچہ اہمال نہیں تھے۔ مگر قبض ضرور تھی۔ اب بچہ روزہ معمولی پانخانہ ہوتا ہے مگر براہ کسیت سخت اور ہلکے رنگ کا ہوتا ہے۔ اور اس میں غیر مضم شہ پٹکیان دودھ کی بھی پانی جاتی ہیں بچہ کو کبھی کبھی تے بھی ہوتی ہے ہمیشہ بھوکھا معلوم ہوتا ہے۔ اور بڑی ضد سے خوراک لیتا رہتا ہے۔ اور سوتا بھی اچھی طرح سے ہے مگر بھر بھی دبلا ہوتا ہوا جلاتا ہے۔ بچہ میسے براس صرف اسیدو سطر لایا گیا تھا کہ دودھ زن میں کم ہوتا جاتا تھا۔ بھوکا نہ ہو سکتا تھا۔ اور پیٹ کے اعضاء میں کوئی بھی بیماری معلوم نہ ہوئی نہ بچہ کی جلد نرم و تندرست معلوم ہوتی تھی مگر بہت موٹی نہ تھی بلکہ تپلی ہوتی جاتی تھی اور تالو کھلا ہوا۔ ایک ایسا بیمار تھا جسکو نہ تو گائے کا دودھ نہ ہوتا تھا اور نہ بدن میں رجھا تھا اور سوا اسکے خدا کے تغذیہ کے مقدار بھی موازنہ مینے سے کم تھی +

غذائی اثر فی سبب
سو پٹھی کی۔

کیفیت حال اضی

موجودہ حالت۔

معالجہ

معالجہ کے واسطے صرف اسقدر تغیر و تبدل کیا گیا کہ دودھ کو جوش دیکر اور اس میں روٹی کی

سادہ قسم کا انیمیا تو صرف انسانی بچوں میں دیکھا گیا ہے جو بظاہر تو موٹے تازے معلوم ہوتے ہیں مگر دراصل انکی غذائیں ناقص ضرور ہوتا ہے۔ اور علی الخصوص یہ ان بچوں میں واقع ہوتا ہے جنکو تازہ حیوانی غذا یا تو کافی مقدار میں یا بالکل ہی نہیں ملتی مثلاً تازہ دودھ یا اسطرح کی اور اشیاء انیمیا ان سب بچوں میں پایا جاتا ہے جنکی ہرورش شایع سے ہوتی ہے یا نہیں جو صرف نباتی غذاؤں سے پرورش کئے جاتے ہیں۔ گو انہیں کسی قدر تازہ دودھ بھی ملایا جاتا ہو انیمیا ان بچوں میں بھی پایا جاتا ہے جو صرف مصنوعی غذاؤں سے پرورش پاتے ہیں۔ ان میں جو صرف نباتی غذاؤں پرورش پاتے ہیں۔

حیوانی غذا بھی ملانی جاتی ہے مگر تازہ دودھ بھی ملے سکتا ہے۔ اس سے پکھلے سبب سے انیمیا ہوا کرتا ہے کہ اس حیوانی غذا کے خواص میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ تجربہ سے یہ ثابت ہو چکی ہے کہ دودھ کے خشک کرنے سے دودھ کے خواص مانع سکروں کی نقص ہو جاتے ہیں اور نیز غروں کے سنخ کرنے کی قوت بھی کم ہوتی ہے۔ اور غروں سے پیدا کرنے کے خواص بھی اسی طرح ناقص ہو جاتے ہیں۔

تازہ حیوانی غذا کی قلت۔

بچوں کی شایع ہرورش ہوتی ہے

ان میں جو صرف نباتی غذاؤں پرورش پاتے ہیں۔

جن غذاؤں میں خشک دودھ استعمال ہوتا ہے

کیفیت

دودھ پرورش پانے والے بچوں میں

جو بچے گائے کے گیلگدھی کے دودھ پر پرورش پاتے ہیں وہ کبھی کبھی رنگت میں پڑ جاتے ہیں۔ بعض صورتوں میں تو یہ حالت غذا کے باعث سے نہیں ہوتی مگر اکثر حالات میں میں خیال کرتا ہوں کہ وہ دودھ انکو بھی طرح سے ہضم نہیں ہوتا اور اس کے ٹائٹروجنس اور انکے جسم میں بھی طرح جذب ہوتی ہیں۔

علاج کے طور پر فولاد اور کالسیوریل انیمیا کے واسطے بہت مفید ہیں۔ اور جب بیماری بہت شدید ہو تو تھوڑے مقدار میں آرسنک بھی انکے ہمراہ دے سکتے ہیں مگر انیمیا کے واسطے ساری دواؤں سے بڑھ کر یہ ایک عمدہ دوا ہے کہ حیوانی غذا کے ساتھ کچے گوشت کا رس یا کچے گوشت کا گودا ضرور دیں۔ کچے گوشت کے استعمال سے صحت میں جو ترقی ہوتی ہے۔

طریق

ادویات

وہ بہت ہی بے نظیر ہے۔ بچہ کو تازہ ہوا بکثرت کھلانی چاہئے اور اس امر کا لحاظ خاص کر رات کو
 سونے کے کمرے میں ہونا چاہئے۔ جہین اکثر سستی کیجاتی ہے قرب دوار کی ضروری صحت
 و صفائی اور عمدہ روشنی بچوں کے انیمیا کیواسطے جادو کا کام کرتے ہیں۔

مقالہ پنجم

بچوں میں

غذا کی غلطی کے باعث سر جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور ان کا علاج

ریکٹس (یعنی ہڈیوں کی کمزوری اور ان میں خم پڑ جانا)

خاص کر زندگی کے پہلے دو سال میں واقع ہوتی ہے۔ ہڈیوں کی بیماری۔ کئی بچہ کی استعداد۔
ہڈی کا نقصانی ذاتہ بیماری نہیں۔ اور جسمانی خصوصیتیں عضلات کی بیماریاں۔ اینمیا
رات کو پسینہ آنا۔ نزلوں پر سیلان۔ غذا کی عام خرابی کا نظام عصبی کو بھی متاثر ہے۔ اسکی
بھاری تحریک۔ جنہ کا تشخ۔ تراز۔ کنویشن۔ علامات کا خفیف ہونا۔ علامات جسے شبہ
ہوتا ہے۔ ریکٹس زیادہ تر غلہ کی بد انتظامی سے۔ چند معمولی اصول۔ دراشت کی تاثیر۔ آتشک
کی تاثیر ہو اور روشنی کی کمی۔ ماسوا غذا کے قواعد حفظان صحت کی پابندی اور ریکٹس۔ ایک
درمی اصول۔ ریکٹس کا نقص غذا سے تعلق اور اسکی شہادت۔ زیادہ تر ماہ سے پرورش پانے والے
بچہ میں عارض ہونا۔ چھاتی سے پرورش پانے والے بچوں کا محفوظ رہنا حیوانات میں مصنوعی

طور پر رکٹس کا پیداکرنا ڈاکٹر گورین اور ریپار کے تجارب سے بہت بہتر ہے جو ذرا لو جیکل گل رٹون سے حاصل ہوا۔
 لایم کی بندش کے انحصار پر دلیل۔ ڈاکٹر کشا اور دیگر کے تجارب۔ کلنک ایڈ کی دلیل۔
 بیماروں کی شہادت۔ چربی غالباً ضروری ہے۔ پروٹینز کی ضرورت۔ فاسفیٹ آف لایم کی
 ضرورت۔ نئے حیوانات کی غذا کی تبدیلی پر متدبہ نتیجہ۔ اور اسباب کی تاثیر۔ تھے اور اسہال رکٹس
 کے اقسام موجب اسباب کے خافہ کشی کا رکٹس۔ آتشک کے رکٹس کی صورت۔ کرنیوٹیس جگر
 اور طحال کا بڑھ جانا۔ بڑے بڑے رکٹس شیر خوار بچہ رکٹس۔ گائے کے دودھ کی غذا پر کیفیت
 جنین کا رکٹس۔ اور اسکی صورت رکٹس برور۔ غذائی رکٹس کی عام صورت۔ عمدہ صورت
 میں کئے والی بیماری علاج علی الخصوص ریعہ غذا کے لایمٹ اور ملائی کا فائدہ۔ اسہال کے
 بنانے کی ترکیب۔ کاڈیور ایل۔ تازہ ہوا اور روشنی کی امداد سے شفا یابی۔ مثال اول شدید
 رکٹس کی نظر۔ خاص خاص علامات۔ غذائی کیفیت۔ غذائی حالت سے رکٹس کا عام ہونا۔
 ہوا اور روشنی کی کمی سے نقص غذا سے اور بھی خرابی لاحق ہوتی ہے۔ علاج۔ با تغیر قواعد
 حفظان صحت کے صرف غذا سے شفا یابی مثال دوم۔ باوجود تکمیل قواعد حفظان صحت کے
 رکٹس کا عارض ہونا۔ صرف غذا کا نقص نقص غذا کی تاثیر بہرہ غفلت قواعد حفظان صحت
 کے۔ غذا مانع رکٹس سے علاج شفا یابی۔ مثال سیوم حفظ صحت کی معمولی پابندی سے
 رکٹس کا لاحق ہونا نقص صرف غذا میں برعکس کی حالت کیفیت۔ باقاعدہ غذا سے
 شفا یابی۔

رکیٹس

بچوں کی پیدائش
اور ساتھ سے برونش
واسون کی بیماری

رکیٹس بھی ان بیماریوں سے ایک بیماری ہے جو غذا کے درست نہ ملنے سے پیدا ہوتی ہے۔
بیماری زندگی کے دو پہلے سالوں میں اکثر ہوتی ہے۔ اور غلے مخصوص ان بچوں جو ساتھ سے
پرورش کئے جاتے ہیں۔ اور یا اس وقت کہ جب انکا دودھ بڑا یا جاتا ہے۔

یہاں ہمارا مطلب نہیں ہے کہ اس بیماری میں جو تغیرات بچہ کی ہڈیوں میں اور ہاتھوں
میں پیدا ہوتے ہیں انکو تفصیل اور دکھایا جاوے کیونکہ یہ کئی تین دوسری کتابوں سے
اچھی طرح مل سکتی ہیں۔ اور مناسب موقع پر نہیں کتابوں کا حوالہ یہاں بھی دیا جا دیکھا میری
غرض یہ ہے کہ مرض کی ظاہری صورت اور اسکے حالات جبکہ غذا سے متعلق رکھتے ہیں۔
بیان کئے جاویں

بچوں کی
بیماری

بچوں کی بیماریاں ایسی ظاہر و عجب طور کی ہیں کہ انکی بدولت رکیٹس بھی ایک بیماری
اور ضروری بیماری خیال کی گئی ہے۔ اور پھر رکیٹس میں ہڈی کی بیماری تصور ہو کر یہ اندیشہ
ظاہر کیا گیا ہے کہ ہمیں بچوں کے بناوٹ میں بڑے بڑے نقص اور بد وضعی کے آثار پیدا
ہوتے ہیں مگر یہ خیال میں یہ نقص کچھ اس سے بھی زیادہ تر ہیں

رکیٹس بچوں کی
صورت
بچوں کے ہجرت

آپ رکیٹس والے بچوں کی صورت سے تو ضرور واقف ہونگے انکی پیشانی مربع اور اگلے کو
نکلی ہوئی بالوں کھلا ہوا دانہ اور پسلیاں۔ اور طویل ہڈیوں کے سے موٹے موٹے۔ چھاتی
کبوتر کی طرح اور بھری ہوئی۔ پسلیاں دلی ہوں میں بیٹ نکلا ہوا مثلی اور بازو کی ہڈی
جب کی کتاب تازہ تصنیف منہ ڈاکٹر فلیمنگ کیس لائن آخراں میں بیان کی گئی ہے۔ اور فلتے میں کہ اس میں بڑھنے
والی ہڈیاں قصار غیر متعین طریق پر صورت پذیر ہوتی ہیں لہذا تھیں انکے بعض حصے بڑھ جاتے ہیں جسے اپنی وضع
میں تبدیل ہو جاتی ہیں اگرچہ وہ اخیر یہی فرتے ہیں کرنے محققیت اس میں بند جومات ایسے بھی ہیں جسے اس مرض کو
صرف بڑھنے والی ہڈیوں کی ساخت کی بیماری خیال کرنے میں وقت عاید ہوتی ہے گویرے خیال میں اس مرض کو اس
عادر کی مصلحت باعث میں ٹھہرنے کیلئے بھی مجاہد نہیں کر سکتے ہیں

دانت -

مندان ڈیلے -

یہ نقص اصلی
جاری نہیں ہے -

اور جسمانی و صفین
کو کم شکر کر زیادہ
ضروری ہیں -

عام جسمی کمزوری
شہادت -

اس عضلاتی کمزوری
فالج کا شبہ ہو جاتا ہے

اور جسمانی علامات -

ایسا -
رات کو پیٹھ آنا -
نزلہ -

خمدارہ توس ناٹا لگین۔ اور کرتے ہوئے گھٹنے۔ سٹاپو پٹرو۔ دانتوں کا دیر سے نکلنا اور جلد
خراب ہو جانا جوڑوں کے مندان ڈیلے۔ اور پشت خمدار۔ مگر یہ ظاہری نقص فی نفسہ ہڈیوں
کی غیر صحیح ہونے سے ہی نہیں پیدا ہوتا۔ یہ کرٹیس کا کثرت نام کچھ ایسی صورت پر وضع کیا گیا
ہے جس سے فی ذلہ ہڈیوں کے ہی غیر صحیح ہونے کا مطلب مفہوم ہوتا ہے کیونکہ بہت سی اور
بھی بد وضعیاں ہیں جو صحیح المزاجی کی حالت میں درمے اعضاؤں میں پیدا ہوتی ہیں اور
باوجودیکہ وہ زیادہ تیز نہیں ہوتیں مگر تشخیص اور علاج کی وجہ نسبت ہڈیوں کے نقص
کے وہ بہت ہی ضروری خیال کی جاتی ہیں مفید کٹھنڈ بڑھ جاتی ہیں۔ مگر اگر طحال بھی بڑھے
ہو جاتے ہیں لگنس بچو شش ببارک چھاتی کی دیوار کے ساتھ سکڑ جاتا ہے۔ اور مفاتی سیا
کے علامات ظاہر کرتا ہے۔ اور دل کے مقام پر سبب پاؤ اور رگڑ کے مرکز کی روادین سنائی دیتی
ہیں سو اسکے کرٹیس کی مرض والے بچے عام جسمی کمزور ہیں مبتلا ہوتے ہیں انکا جسم نرم
پہلا ہوتا ہے۔ اور عضلاتی کمزوری استقدر بڑھ جاتی ہے کہ بچہ میدان وضع پر ٹھیک ہی نہیں سکتا
اور جب تک دو سال یا اس سے زیادہ کا نہ ہو جاوے چل پھر ہی نہیں سکتا۔ اور یہ کمزوری بعض
حالات میں استقدر بڑھ جاتی ہے کہ بچہ کی نسبت فالج کا لگان ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایک بچے میں
پیریمیڈیٹریس کی نصف اور فالج کی نسبت مجھے کئی دفعہ مشورہ لیا گیا ہے۔ اور کامل
تشخیص کے بعد وہ صرف عضلاتی کمزوری یا کرٹیس ثابت ہوا۔ اور پھر صرف عمدہ غذا اور ٹیو
رایل کے استعمال پر بہت تندرست ہو گیا عضلات کی کمزوری اور ہڈیوں کے نرم ہونے سے
انزکاشل ریلیوں کے عضلات عضلات بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور متغیر شکل کر لیا جاتا ہے
اور کئی اور جسمی علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں چنانچہ انمیا رات کو کثرت سے پیٹھ کا آنا۔ اور نام
سیکس جلیو پرنز لہ کے گرنے کا اندیشہ رہنا۔ خاص کر زخرو اور معاسین چنانچہ ایسے بچوں میں

برائے کائی ٹس (کھانسی) اور ڈیاریا تو اس نے اسباب سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ علاوہ اس سبب
میں کو لیس (انحطاط) اور لمفائی سیال نفع ہو جاتا ہے جو سبب ہم ہو جانے چھاتی کی دیوار
کے تنفس کے زور سے تڑپتا ہو جاتا ہے نقص غذا کو نظام عصمی بھی کمزور ہو جاتا ہے حرکت کے
انحصار میں نعل محکوس کمزور اور زیادہ چسپا ہو جاتا ہے جو بچے کی تشنجی امراض میں زیادہ
ترتبہ ہونے سے ثابت ہوتا ہے چنانچہ لیٹنکس سٹرائی ڈیولس یا گلاس (سپوشن جھوہ)
کا تشنج ساتھ پاؤں کا تشنج (کارپو پڈل کنٹرکشن) اور پھر عام تشنج

اب یہ سب علامات ایک دم اور ایک ساتھ نہیں ظاہر ہوتیں اور بڑی بڑی علامات
مطلوب ہڈیوں کا خمرد ہونا وغیرہ موجود نہیں ہوتا تو اس بیماری کی تشخیص کہنے میں بالکل
مناط ہو جاتا ہے۔ اور اگر علی الخصوص دو تندرہ دن کے بچوں میں واقع ہوتا ہے۔ جس میں
خفیف خفیف تکینیں باعث تعجب نہیں ہوتیں۔ دقتاً وقتاً علامات اچھی طرح ظاہر ہوتی
جاتی ہیں مثلاً کھڑا ہوتا تو۔ دانتوں کا دیر سے نکلنا۔ طویل ہڈیوں کا بڑھ جانا۔ سانے کے
طرف چھاتی کا سکر جانا۔ اور شاید ٹانگوں کا خمرد ہو جانا۔ ٹخنے اور گھٹنے کے جوڑ کا ڈھیل پڑ
جانا۔ اور ساتھ اسکے انیمیا۔ عام گوشت کا نرم ہو جانا۔ اٹا کو سر پر پسینہ آنا۔ نزلہ اور زکام میں
اور زبواث سے مبتلا ہو جانا۔ سہال کا جاری ہونا۔ اور لیٹنکس سٹرائی ڈیولس کا واقع ہونا
اگر ایک بچہ کا نزلہ زکام میں مبتلا ہونے کے واسطے اکثر نالی رہتا ہو یا اسکے دانت پیر
اور زکام کرنا تکلیف سے نکلتے ہوں یا لیٹنکس کو خفیف ہو کر اکثر ہو جاتا ہو تو بچہ کی ہڈیوں کا
خرد استخوان کرین۔ اور دریافت کرین کہ بچہ کو کرٹس ہے یا نہیں

اب یہ عام جسمانی نقص ہڈی عضلات۔ اعصاب۔ دیکوس مبرین کا جبکہ نام کرٹس رکھا
جاتا ہے یہ دراصل ایک غذا کا نقص ہے۔

نقص غذا کا نظام عصمی
بھی حصہ دار ہو جاتا ہے۔

فعل محکوس کی تحریک

تشنج اور بچہ کا میلان۔

یہ سب علامات ہر ایک بیمار
میں نہیں پائی جاتی۔

اسکے بعض اوقات کرٹس
کی تشخیص میں دھوکا چھوٹا ہے

اس کا زیادہ تر دقتہ بالینز
کے بچوں میں ہوتا۔

ان میں ہڈیوں اور دانے
نہ ہوں کی خفیف

علامت محدود رہتی ہیں۔

بہر اسی انیمیا۔

پیلین۔ پسینہ۔

نزلہ اور زکام کا میلان۔

لیٹنکس۔

ایسے حالات میں ہڈیوں
کا استخوان کرنا۔

کرٹس زیادہ تر غذا کا
نقص ہے۔

رکیٹس کے عام اصول
سب سے پہلے یہ کہ
نہیں ہوتا۔

میرے تپاس میں رکیٹس کے پیدا ہونے کے چند عام اصول ہیں مثلاً غذا کے نقص۔
اور وہ غلطیاں جن سے مدت تک تپے اور اس حال جاری رہتے ہیں۔ خراب ہوا۔
روشنی کی کمی۔ اور غذا پر حفظ صحت میں غفلت۔ اور زاد آتشک یا رکیٹس کافی
ذاتہ موروثی ہونا۔ یہ اس کے باعث ہو سکتے ہیں مگر ہر ایک مریض میں یہ سارے اسباب
نہیں پائے جاتے۔ ان میں سے کوئی ایک بھی مرض کے ظاہر کرنے کے واسطے کافی
ہے۔ جب کسی ایسے بیمار کو دیکھیں تو پہلے یہ خیال کریں کہ کیا ان میں سے کوئی
بھی کافی ہے؟ کیا ان میں سے کوئی بھی ہمیشہ موجود رہتا ہے؟

اب اس اخیر کے سوال کا جواب دینے کے واسطے اگرچہ بہت ایسے حالات
بھی ہیں جن سے واضح ہوتا ہے کہ رکیٹس والے والدین کے بچے بھی رکیٹس والے
ہوتے ہیں مگر محض اس کا ثبوت بھی نہیں ملا۔ رکیٹس تو چین میں ہی معدوم ہو
جاتا ہے اور اس لحاظ سے یہ منتقل نہیں ہو سکتا۔ میں یقین کرتا ہوں کہ جو چیز والدین
سے بطور وراثت کے اولاد کو حاصل ہوتی ہے وہ بعض صورتوں میں جسمانی کمزوری
ہے کیونکہ اس بیماری میں وراثت کا اصول کوئی مستقل شے نہیں اس وجہ سے کہ
تندرست والدین کے بچے بھی رکیٹس میں مبتلا ہو جاتے ہیں *

وراثت کا اصول اس میں
دامی اور مستقل نہیں۔

مادر زاد آتشک کا اصول اس میں
میں دامی اور مستقل نہیں۔

اور دوسری صورت میں مجھے یقین ہوتا ہے کہ رکیٹس صرف مادر زاد آتشک
کی علامت نہیں ہو سکتا۔ جیسا کہ ڈاکٹر ایم پارٹرٹ کا خیال ہے۔ بہت سی
صورتوں میں بچے کے کھچلی حالات مشتبہ ہونے سے بھی بڑھ کر میں کیونکہ ان
میں مادر زاد آتشک کوئی بھی عمدہ علامت نظر نہیں آتی حالانکہ جلد کے بخار
دندانہ درد دانت۔ کیراٹائیٹس۔ دنگھ کے طبقہ قرینہ کا درم اطویل ہے یہ ساری

اسکی شہادت

علامات موجود ہونی چاہئیں۔ اور پھر یہ بات ہے کہ بہت سے بچے جنکو مادر زاد رکیٹس ہوتا ہے انکو رکیٹس نہیں ہوتا۔ دراصل یہ بات ہے کہ آتشک کا مسئلہ مرض رکیٹس پر رست نہیں آسکتا۔ جن صورتوں میں بسبب مادر زاد آتشک کے رکیٹس پیدا ہوتا ہے وہ مین بھی بیان کر دینگا۔

یہ تفسیر دیا کر سکتا ہے
مگر دراصل نہیں۔

مادر زاد آتشک میں رکیٹس نہیں پیدا ہوتا بلکہ اس کی اصلیت میں کچھ تغیر واقع ہوتا ہے +

پھر تداویر حفظ صحت کا ناقص ہونا بھی ہمیشہ رکیٹس کے باعثوں میں شمار نہیں ہو سکتا بہت سے ایسی نظیریں ہیں جن میں بجا طہ ہوا۔ روشنی صفائی۔ گرمی۔ سردی۔ اور دیگر تداویر حفظ صحت کے عمدہ خیال رکھا گیا ہے اور پھر رکیٹس ان موجود ہوا ایک بچے کو یہ سب نعمتیں حاصل ہون تاہم ممکن ہے کہ وہ اس مرض میں گرفتار ہو جائے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ عمدہ صحت کے والدین کے بچوں میں رکیٹس اکثر عام طور پر ظاہر ہوا۔ ایسی حالت میں اس امر کا کہنا ناممکن ہے۔ کہ اس قسم کے حفظ صحت

تدبیر حفظ صحت کی عمدگیں
بھی رکیٹس پیدا ہو سکتا ہے۔

صحت و والدین کے بچوں میں
رکیٹس۔

کے نقص سے اس مرض کا کچھ بھی علاقہ ہو۔ اور وہ نظیریں جن میں استقر اسباب عام طور پر اس مرض کے ظاہر کرنیوالے سمجھے جاتے ہیں موجود نہیں ہیں اس مرض کی حقیقت کو ظاہر کرتے ہیں یہ نظیریں اس مسئلہ کو درست کر دیتی ہیں اور اصلی اور غیر اصلی اسباب کو علیحدہ کر دیتی ہیں۔ فی الحقیقت یہ امر ہے کہ نقص تداویر حفظ صحت ہوا۔ روشنی۔ عام صفائی۔ اور حرارت کے شرائط اصلی اسباب نہیں ہیں اور ہمیشہ موجود بھی نہیں رہتے البتہ پرورش اور غذا ایت کے نقص رکیٹس کے معاون ہو جاتے ہیں۔ بہت سی صورتوں میں حفظ صحت کے نقص اصلی

ایسے سادہ حالات کی تعدد

تداویر حفظ صحت کے نقص
کی تاخیر

اسباب میں شامل ہو سکتے ہیں مگر انکو اصلی نہیں کہہ سکتے۔ میں نے کوئی بھی ایسا پیمین دیکھا جو غیر صحت مقامات میں ہو دو باش کر تا ہو مگر کو غذا بھی ملتی ہو اور پھر رکیٹس میں مبتلا ہو جائے۔ بھنڈا اسباب کے غذا کا حصول ہی ایک ہے جو ہمیشہ رکیٹس کا ظاہر سبب ہو سکتا ہے۔ اور یہ نقص غذا کا بڑا باعث عام طور پر پایا جاتا ہے اور یہ نسبت دوسرے اسباب کے بلا مبالغہ بڑھ کر ہے۔ اس واسطے میں دودھ سے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ مرض رکیٹس کا پیدا ہونا زیادہ تر غذا ہی سے تعلق رکھتا ہے۔ پہلا اصول جو رکیٹس کی پیدائش میں غذا کے نقص سے متعلق ہوتا ہے وہ نسبت اسکی مقدار کی اسکی خوبی سے زیادہ تعلق رکھتا ہے۔ جو کہ پرورش کا ایک خاص نقص ہے نہ عام۔ ایک لڑکا غائت درجہ تک سوکھ جاتا ہے اور پھر اسکو رکیٹس نہیں ہوتا ایک لڑکا خوب موٹا تازہ ہوتا ہے اور پھر وہ رکیٹس میں مبتلا پایا جاتا ہے۔ دوسرا یہ اصول قابل لحاظ ہے کہ رکیٹس زیادہ تر انہیں بچوں میں ہوتا ہے جن کے ہاتھ سے پرورش کی جاتی ہے۔ یا جن کا دودھ بڑایا جاتا ہے جو بچے چھاتیوں سے پرورش پاتے ہیں ان میں انہیں پایا جاتا سوا ان حالات کے کہ جب وہ ناکافی اور ناقص ہو خواہ بسبب مان کی ذاتی کمزوری کے اور خواہ بسبب زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کے میرے خیال میں اس امر کے منظور کرنے میں کوئی محبت نہ ہوگی کہ جو لڑکے ۸ یا ۱۰ مہینہ کی عمر تک چھاتیوں سے اچھی طرح پرورش پاتے ہیں انکو رکیٹس نہیں ہوتا۔ گو مادر زاد آتشک میں ہی کیوں نہ مبتلا ہوں۔ ڈاکٹر بارلو اور ڈاکٹر ایلس فرماتے ہیں کہ بچوں میں جو مرض کریموٹے میس میں مبتلا تھے اور چھاتیوں سے پرورش پاتے تھے کوئی ایک بھی کم سے کم مرض رکیٹس میں مبتلا نہیں پایا گیا ڈاکٹر لے یسر جے پہلے پہل

نقص غذا ایک مادی اور مستقل اصل ہے۔

رکیٹس کلینڈ یا نفع سے پرورش پانوالے بچوں میں ہوتا ہے۔ چھاتی سے پرورش پانوالے بچوں میں شاذ و نادر۔

مرض کرسٹیوٹیٹیس کو دریافت کیا ہے اس نے بھی رکیٹس کی عدم موجودگی ثابت کی ہے اگر ان بچوں میں رکیٹس ظاہر بھی ہوتا ہے تو اخیر پر جب بچوں کا دودھ بڑھایا جاتا ہے۔ اور یہ امر بھی قابل تسلیم ہے کہ جو بچے صرف مصنوعی غذا پر پرورش پاتے ہیں اور یہ کہ چھٹی طرح اور بلا کسی نقصان کی ان میں بھی رکیٹس ہو سکتا ہے۔ ایسے تجربات اور ان کے نتائج روزمرہ کے مشاہدے میں آتے ہیں۔

ایک خاص علمی مجلس کا جو رکیٹس کے تجربات میں مصروف ہے اور جس نے دوسرے حیوانات میں بھی اس قسم کے تجربے مشاہدہ کئے ہیں یقین ہے کہ حیوانات میں بھی جب مصنوعی غذاؤں پر لگائے جاتے ہیں یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر گورین نے مصنوعی طور پر رکیٹس پیدا کیا۔ اس طرح پر کہ بجائے مان کے دودھ کے گوشت کا استعمال شروع کیا۔ اور اگرچہ ڈاکٹر ٹرسے پیار کے تجربے نے اس میں کچھ اختلاف پیدا کر دیا۔ مگر لائن کے ذوالجھیل گاڑڈن میں گورین کا تجربہ بالکل تسلیم کیا گیا۔ شیرنی کے بچے پیدائش کے تھوڑے ہی عرصہ کے بعد اپنی مان کے دودھ سے علیحدہ کئے گئے۔ اور انکو صرف گوشت کی غذا دی گئی۔ تو وہ مرض رکیٹس میں مبتلا ہو گئے۔ مشر بلینڈ سٹن ایک معزز محقق نے فرمایا ہے کہ بند کے بچے جب اپنی مان کے دودھ سے علیحدہ کئے گئے اور صرف بناتی غذا پر لگائے گئے تو انکو بھی رکیٹس ہو گیا دو بچہ کے بچوں کی پرورش چادل بسکٹ اور کپے گوشت سے شروع کی گئی۔ گوشت کو تو وہ صرف چاٹ کر چھوڑ دے تھے کھاتے نہیں تھے اور آخر کار سخت رکیٹس میں مبتلا ہو کر مر گئے ان کو ٹھیک رکیٹس ہو گیا تھا۔ کیونکہ مرض رکیٹس کی طرح ان کے عضلات کمزور ہو گئے تھے۔ بلایان خداری

مردودہ بڑائی سے بعد

رکیٹس دیگر حیوانات میں
مصنوعی غذا سے۔ڈاکٹر گورین اور ٹرسے پیار کی
تجاربہ۔ڈوالجھیل گاڑڈن کا تجربہ۔
اس میں حیوانات کے بچوں
میں رکیٹس کا حاضرمنا۔

انسانی رکیٹس سے مشابہت

ہو گئی تھیں اور عام کمزوری موجود تھی۔ اور بڑیوں کی ساخت کے تغیرات سے بھی یہی ظاہر ہوا۔ جسکو مسٹر سٹن نے بغور ملاحظہ کر کے بیماری کی مار بڈا ناظمی (نشیج مرض) کا پتہ لگایا۔

نقص غذائی عملیت پر لایل۔

اب ایسے دلائل پیش کئے جاتے ہیں جن سے نقص غذا کے باعث سے مرض رکیٹس واقع ہوتی ہے۔ اول یہ ہے کہ اس مرض میں بڈیان کمزور اور نرم ہو جاتی ہیں اور انکا جزو ارضی کم ہو جاتا ہے۔ جسکی وجہ یہ ہے کہ غذا میں چھوٹے نمک کم ملتے ہیں کوسٹاٹ اور ملنے اور ڈونے مصنوعی غذا

کوسٹاٹ اور بڈیون کا تجربہ

سے کمزور دن کی بڈیون کو خمیدہ کر دیا یعنی زمینی نمک ان سے چھڑوا دئے۔ ساگرچ مسٹر فریڈلیسین کے تجربہ نے اس سے مخالفت بھی کی ہے اور کہا ہے کہ گوارڈونی پیدا ہو جاتی ہے مگر بڈیون میں رکیٹس کی صورت پیدا نہیں ہوتی۔ مسٹر ویکسٹر

دیگنر

نے بھی اس امر کا تجربہ کیا ہے اور بچائے چھوٹے کے نمکوں کی صرفت فلسفہ استعمال کیا ہے۔ اور اس طرح پر مرض رکیٹس کو پیدا کیا۔ چھوٹے کے نمکوں کی مقدار

صرف چھوٹے کی رکیٹس

بے شک رکیٹس میں حالت صحت کم پائی جاتی ہے۔ تو بھی صرف چھوٹے کی کمی

پیدا کر کے واسطہ کافی نہیں

مرض رکیٹس کے پیدا ہونے کے واسطے ہڈیٹ اور کاربونیٹ کی صورت میں صلی

چھوٹے کے پھر والی تعلقات

سبب نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ چھوٹے کے پھر والے قطعاً کبے باشندوں میں بھی

کی شہادت۔

رکیٹس کی بیماری عام ہوتی ہے باوجودیکہ ایسے مقامات کے پانی میں جو ناما ہوا ہوتا ہے

اور وہ بچوں کو بھی خود پانی کے ذریعہ سے یا اور وسائل سے حاصل ہوتا رہتا ہے۔ میرا

اصلی وطن جو اسی طرح پر چھوٹے کے پھر کا علاقہ ہے اس میں گائے شڑ گئیگا۔ اور

رکیٹس عام ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے اکثر دولت مندوں کے بچوں میں بھی جیسے غذا

مین لائٹ و اٹر معمولی طور پر ملایا جاتا ہے رکٹیس اس کو پیدا ہو جاتا ہے +
یہ ممکن ہے کہ چونکہ فاسفیٹس کی صورت میں مین سے بہت ہی مفید ثابت
ہوتا ہے کیونکہ فاسفیٹ اجزاء کی عدم موجودگی اکثر بیماریوں میں پائی جاتی ہے مگر
بچوں کی اکثر غذاؤں میں یہ زمینی فاسفیٹس کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں +
مصنوعی غذاؤں سے رکٹیس کے پیدا ہونے کی ایک اور بھی وجہ معلوم ہوتی ہے
جو رکٹیس کی مجلس علمی کے خیال میں ہے اور وہ یہ ہے کہ مصنوعی غذا کا کلکک
ایڈ اس خرابی کو پیدا کرتا ہے۔ سٹاپ جب اچھی طرح سے مضامین ہوتا تو
اسکا خمیر اٹھ کر بہت سا کلکک ایڈ پیدا کرتا ہے۔ اور جب لائٹ بڈیوں میں انکا
جزو ہونے کی واسطے پونہ پتی ہے تو کلکک ایڈ اسکو معمول کر کے دھکیل دیتا ہے
یا ایک اور نئی دلیل یہ ہے کہ جب ہڈی کی ساخت زیر تعمیر ہوتی ہے اور اس وقت
اسکو چونے کی بہت ضرورت ہوتی ہے تو کلکک ایڈ اس میں فراش پیدا کرتا
ہے اور چونے کو جاگزین ہونے نہیں دیتا۔ یہ ڈاکٹر ہے خزین کا خیال ہے۔
اور نیز انہوں نے رکٹیس والے حیوانات کے ماوس میں کلکک ایڈ کا مشاہدہ
بھی کیا ہے۔ اور انکا یہ بھی دعوے ہے کہ بذریعہ استعمال کلکک ایڈ کے
رکٹیس پیدا کیا جاسکتا ہے۔ مگر ڈاکٹر ہے خزین کے بنا سے دعوے کے مقابل
اور برخلاف یہ وجوہات ہیں۔ اول یہ کہ رکٹیس ان بچوں میں ہوتا ہے جنکے
ماضی میں کچھ فتور نہیں ہوتا۔ اور جسکے سبب کلکک ایڈ بھی زیادہ پیدا نہیں
ہو سکتا اور جو کہ سٹاپ۔ ڈاکٹر میں اور مالٹوس کو اچھی طرح ہضم کر سکتے ہیں
اور جذب بھی کر لیتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ اگر وہ خوراک جس سے رکٹیس پیدا ہوا

لاہم ماضی ہمیشہ غلے سے ملایا جاتا ہے
لاہم فاسفیٹس کی صورت
مفید ثابت ہوتا ہے۔

کلکک ایڈ پر دلیں

ڈاکٹر خزین مشاہدہ۔

وجوہات برخلاف کلکک ایڈ

عدم کثرت پیدایش

ہے بلاتبدیل جاری رکھی جاوے۔ مگر اُسکے ناکافی اجزاء اس میں اور شامل کر دئے جاویں تو بچہ اچھا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اُسکے اگر کلک ایسڈ خون میں موجود ہے تو وہ اسکی انگلیاں خاصیت نیوٹرل (معتدل) ہو جاتا ہے۔ پس یہ صاف ثابت ہے کہ شلج کسی طرح منفر نہیں ہو سکتا *

خون میں آزادانہ طریق پر
نہیں رہ سکتا۔

اب نظیر کے طور پر اگر ہم ان بیماریوں کو لیوین جو بالکل معمولی طور کے ہیں۔ یعنی وہ بچے جنکے والدین تندرست ہیں۔ تندرستی کی حالت میں تولد ہوئے ہیں اور بموجب تدابیر حفظ صحت کے بچھاؤ ہوا۔ روشنی۔ عام صفائی۔ اور حرارت کے احتیاط کے ساتھ پرورش کئے جاتے ہیں۔ اور پھر وہ رکٹس میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ایسے بچے ہمیشہ وہی دیکھنے میں نظر آتے ہیں جو ماتہ سے پرورش کئے جاتے

خوراک

ہیں۔ اور وہ مصنوعی غذا جس سے وہ غذائیت حاصل کرتے ہیں بہت مجموعی بعض اجزاء میں ناقص ہوتی ہے یعنی اینل فیٹ اور پروٹینڈ زمین۔ بچوں کو جو غذائیں عام طور پر دی جاتی ہیں۔ ان میں زندگی بخش اجزاء کی کتنی کمی ہوتی ہے ہم پہلے مقالوں میں بیان کر چکے ہیں چنانچہ اس کمی کی تشریح ہم مقالہ اول میں بھی کر چکے ہیں اور اسکی شہادت نقشہ نمبر ۱۔ اور ۲ سے ظاہر ہے۔ ممکن ہے کہ زمینی فاسفٹس کی کمی بعض مریضوں میں اس بیماری کا باعث ہو نیکا کچھ اثر رکھتی ہو۔ مگر اینل فیٹ غالباً اصلی باعث ہے۔ اور معمولی دودھ میں تو یہ بکثرت پائی جاتی ہے جیسا کہ پیشتر ظاہر کیا گیا ہے۔ اور جسکی ننھی ننھی مادی بنا ڈھون کے پرورش کے واسطے بہت ہی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بچہ جو کھن نلکے ہوئے دودھ سے پرورش پاتا رہا۔ اور باوجود پوری مابندی قواعد حفظ صحت کی وہ مرض رکٹس

فاسفٹس کے مکنات۔

اینل فیٹ کی نہایت ضرورت
دودھ میں بکثرت موجود ہونے
سے اسکی ضروری شہادت۔

بہت مجموعی ایک صورت
ظاہر کرتی ہے
اینل فیٹ اور پروٹینڈ زمین
کی۔

فیٹ سے بالکل محروم بننے
کی تاثیر۔

شفایابی کی طاقت۔

غذائیت میں برتری کا عمل

میں مبتلا ہو گیا۔ یہ بچہ خود میری حفاظت اور پر غور ملاحظہ میں رہا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بچہ
فیٹ سر محسوس کرکھنا اسکے بیمار ہونے کی واسطے کافی ہے۔ یہ اسرمل ہے کہ کاڈلیورائل اور ملائی
میں اس مرض سے شفا یاب ہونے کی طاقت موجود ہے تو اس سے ایک اور بھی شہادت
مل سکتی ہے۔ جبکہ ہر ایک سر ہر ایک جزو میں چربی موجود ہے اور جب خارجی ذبیحوں سے
جسم کو چربی حاصل ہوتی ہے تو بیشک اس کے بدن کو اور جسمانی بانٹوں کو تقویت دیتی ہے۔

رکیس مبداء کرنے والی غذاؤں میں چربی کے بعد نیل پروٹینڈ زمین جو ضروری معلوم ہوتے
ہیں یہ سچ ہے کہ پروٹینڈ اجزاء کی کثرت رکیس کی مانع نہیں ہو سکتی اور ڈاکٹر گوپرین اور
ڈوڈ کو جیکل گارٹون کے تجربات اس امر کی شہادت بھی دیتے ہیں تو بھی یہ چربی کے ہمراہ
ملکہیت سی مادہ دیکھتے ہیں۔ اور عملی تجربہ ہر ریات صاف ثابت ہو چکی ہے کہ رکیس والے
بچے اپنی صحت میں بذریعہ کچے گوشت کیے اسکے رس کے باضافہ ملائی اور کاڈلیورائل کے
زیادہ ترقی کر سکتے ہیں نسبت اسکے کہ صرف کاڈلیورائل پر ہی چھوڑ دئے جائیں یا ٹیٹر جنس
اجزاء جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں پروٹوپلازم کی اچھی طرح سے پرورش کر سکتے ہیں جو کہ
جسمانی زندگی کے واسطے بہت ہی ضروری ہے اور جیسے اور ضروری اجزاء کی موجودگی یا
غیر موجودگی مفید یا مضر ہو سکتی ہے اسکو بھی علمہٴ القیاس سمجھنا چاہئے۔

فاسفیٹ آف لایم جسم کی ہر ایک ساخت میں پایا جاتا ہے اور اس امر کے تعین کرنے کی
بہت سی وجوہات ہیں کہ بدن کا کوئی جزو بدن اسکے بزمہ نہیں سکتا۔ جو جزا جلد جلد بڑھ
میں انہیں اسکی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے اور بزمہ کے اجسام حیوانی بھی زمینی فاسفیٹس کے
بغیر بزمہ نہیں سکتے۔ اسلئے رکیس کے سبب سبب عدم موجودگی غذا کے ان اجزاء ان کے
صرف بڑھنے کی تبدیل جزئی کے علاوہ کچھ اور بھی غما کر سکتے ہیں کیونکہ ان کی کمی سے

غذائیت میں فاسفیٹس
کا عمل

ان میں جزا کی کمی سے ساری
حقیقت کہل جاتی ہے کہ
یہ صرف بڑھنے کے تغیرات
نہیں ہیں

دماغ میں بھی کچھ فتور ہو سکتا ہے۔ اور نیز عضلات اور عصاب کی ساخت میں بھی جس سے کھانسی
 اسید اور ایلام سالٹ کی زیادتی کی وجہ کوئی کام نہیں دی سکتی۔ علاوہ اسکے اس سے بھی ظاہر
 ہوتا ہے کہ رکٹیس زیادہ تر کیوں بڑے بڑے شہروں اور گنجان آبادیوں میں جہاں دودھ بدلت
 اور کم حاصل ہوتا ہے پایا جاتا ہے ان مقامات کی دودھ میں ملائی نہیں ہوتی۔ اور پانی کی
 ملاوٹ اس میں زیادہ ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ عسریہ مجبور ہو کر ارزان اور مصنوعی غذاؤں پر اپنے
 بچوں کی پرورش کرتے ہیں۔ رکٹیس کے بچہ ہونے کے لئے صرف غذا کا نقص ہی کافی ہے۔
 اور یہ کہ اسکے میں اجزاء جربی۔ پروٹینز اور زمینی نمکوں کو اسکے ساتھ زیادہ تر تعلق ہے۔ اور اسکے
 ثبوت میں ہمارے ذرا دلچسپ گارڈن کی نظیریں بنی نسبت ہم اور بیان کرتے ہیں بہت ہی
 معقول ہیں۔ یہ کہ حیوانات کے بچے رکٹیس میں مبتلا ہو گئے اور شیرنی کے بچے کسی طرح بھی
 نہ پز سکے۔ اور خیر کار پچھلے سال رہی گئے ان کی پرورش بوڑھے گھوڑے کے گوشت
 سے کی گئی تھی کہیں بالکل ہی چربی نہیں ہوتی۔ جوان شیروں کی ٹیپوں کی حالت کا
 ثبوت ان کے دونوں سے ملتا تھا۔ اور ان کے بچے تو ان کے مقابلے میں بہت ہی کمزور تھے۔
 ہفتے میں ایک دفعہ انکو کبھی کا گوشت ملتا تھا جو لمبے چربی کے شکار کے گوشت کے مشابہ
 ہوتا ہے۔ پس اس حالت میں انہیں فیٹ اور زمینی فاسفیٹ کم ہے۔ رکھ کے بچوں کی خوراک
 جو چاول اور بکٹ تھی۔ اور بندر کے بچے کی خوراک جو نہاناس اور میوہ جات سے تھی وہ بھی
 انہیں اجزاء ان میں کم ہو گی کیونکہ یہ سب کے سب مرض رکٹیس میں گرفتار ہو گئے۔ شیرنی کے
 بچوں کی پرورش بھی اسی طریق سے کی گئی کیونکہ شیرنی کا دودھ بہت تھوڑا تھا۔ اور وہ
 بھی دو ہفتے کے بعد خشک ہو گیا۔ اور پھر بچے گوشت پر لگائے گئے۔ جس سے وہ مرض
 رکٹیس میں مبتلا ہو گئے۔ چنانچہ ایک ان میں سے مر بھی گیا۔ اسپرٹس بلینڈیشن کے مشورے

ذرا دیر میں کاٹنا بچوں کی شہادت
 حیوانات کے بچوں کی پہلی خوراک

خود مالک تاثر
 جہاں اور زمینی نمکوں کی کمی

سے ان کی غذا تبدیل کی گئی۔ گوشت تو چھوڑ دیا گیا اور سب سے اسکے دودھ اور کاڈ لیو رائل
بڈیونکا چوراہا کر دیا گیا اور سوا اسکے اور کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ وہ اپنی پہلی غارون میں
اور ہر ایک اسی پہلی حالت میں رہتے رہتے رہے۔ اور روشنی اور حرارت کا بھی وہی نقشہ
رہا۔ اس طرح صحت میں جو ترقی ہوئی وہ نہایت ہی عجیب اور حیرت انگیز تین مہینہ
کے اندر کرٹیس کی کل علامات رفع ہو گئیں۔ اور اب جبکہ وہ تقریباً ۱۰ مہینے کے ہو گئے ہیں۔

بالکل فرسبدن مضبوط اور تندرست نظر آتے ہیں۔ مجلس علمی کی تاریخ میں یہ ایک عمدہ نظیر ہے
آپ کو معلوم ہو گا کہ سوا غذا کے انکے ہنسنے میں کچھ بھی تغیر تبدیل نہیں ہوا اور غذا
میں بھی جو تغیر و تبدل موجودہ صرف چربی اور دہی کے نمکوں کا تھا۔

کرٹیس کے پیدا کرنے اور نیز اسکے معالجے کی واسطے یہ ایک عجیب تجربہ ہے گویا اس بیماری
اور اسکے معالجے کی واسطے یہ ایک قطعی فیصلہ ہے۔

معمولی کرٹیس پیدا کرنے والی غذا سے ہو سکتا ہے اور پھر اسکا معالجہ اسی غذا
جو مانع کرٹیس ہے۔ جیسے سکری میسکار ہو یا غذا سے پیدا ہو سکتی ہے اور پھر اسکا معالجہ اسکا غذا
مانع سکری سے +

مگر اس امر کو بھی فراموش نہ کریں کہ کرٹیس کی پیدائش پر خوراک کے علاوہ بھی کچھ سبب
خیال کئے گئے ہیں۔ خراب ہوا اور روشنی کی کمی زندگی کو صدمہ پہنچا سکتی ہے۔ اور آتشک
کے باعث جسمی پرورش میں بہت ہی نقصان پیدا ہو سکتا ہے۔ اور بہت سی صورتوں میں
غالباً ان سبب کی موجودگی مرض کو اور بھی بہت کچھ خراب کر سکتی ہے۔ مگر اور بھی زیادہ عمومی

اسہا سبب بیماری کے اسہال مزمن اور تھمرن خیال کئے گئے ہیں مگر یہ بھی ایک معنی
میں عام فائدہ سے ہی متعلق ہیں۔ باوجودیکہ انکی تاثیر غذا کے خارج کر دینے کے بعد عمل میں آتی

غذا کے تبدیل ہونے کی مدد کرتی

کئی اور ترقی نہیں کیا گیا۔

غذا کا اثر اولین طبیعت پر
واقع ہوئی۔

مرض چربی اور دہی کے نمکوں
اضافہ۔ ایک دیکھنا۔ ایک دیکھنا۔

معمولی کرٹیس کی طبیعت
پر پیدا کر سکتے ہیں اور پھر ہی

کرٹیس کے متعلق اور سبب
ہوا اور روشنی کا کمی۔

اسہال اور تھمرن اور اس غذا
جس سے اسہال
یہ مرض چربی کے سبب
نہیں ہیں

ہے اس صورت میں جربئی اور پروٹید جسنے نقصان ہوگا کیونکہ انکے جذب ہونے سے پہلے انکے محضم کرنے میں دیر لگتی ہے در حالیکہ کاربوہڈریٹ اجزاء درودہ کی شکر کے اس سے پیشتر ہی رقیق ہو جاتے ہیں اور دوران خون میں جاشال ہوتے ہیں اکثر اصولوں میں اس بیماری کے خواص میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ یہ ان صورتوں میں شدید ہوتی ہے جب غذا کے نقص کے علاوہ حفظ صحت کی تدبیر کے نقص اور مرض آشک بھی شامل ہوتے ہیں اور پھر مجازاً ان اسباب کے خاص علامات ظاہر کرتی ہے جیسا اس سال فرس اور نے سے لکھیں ہوتا ہے جو کہ فاد کشی کی ایک صورت ہے اور جب سبب آشک ہوتی ہے تو بچہ چھوٹا اور بہت نامر ہوگا جو کہ لکھیں آشک کے باعث ہی ہوتا ہے امین ایک اور نرالا پس یہ ہوتا ہے کہ بچے کے سر کی ہڈیاں تیلی ہو جاتی ہیں اور کرمیوٹے میں آفسے لیسر اور فرائل اور کسٹیل ہڈیاں نکلی ہوئی معلوم ہوتی ہیں جسکو متغلب باس کہتے ہیں یہی دسٹین یہ خاصیتیں سبب آشک کے واقع ہوتی ہیں۔ اکثر بار بار اور ڈاکٹر لیس کے بیان کے بموجب فیصدی ہم چون میں آشک کی تاثیر پائی جاتی ہے اور ڈاکٹر شکر کے قول کے بموجب فیصدی ۵۰۔ سر ڈیو جیٹنر اور ڈاکٹر ملوٹنس کے اقوال کے بموجب کہ لکھیں میں جگر اور طحال بڑھ جاتے ہیں۔ یہ شاید لکھیں کے با سے نہیں بلکہ سبب آشک کے بڑھتے ہیں مگر یہ بھی پاریتوت کو نہیں پہنچا۔ ڈاکٹر گے کا قول ہے کہ اس امر کا تشخیص کرنا مشکل ہے کہ آیا لکھیں میں طحال کا بڑھ جانا سبب لکھیں کے ہوتا ہے یا سبب ایگوبیا آشک کے کیونکہ ان حالات میں طحال کے ماؤف بناؤ میں کوئی بھی اختلاف صریح واقع نہیں ہوتا۔ لکھیں کے ان بیماریوں میں جو لاغرا نام ہو جاتے ہیں اس مرض کے موٹے اور تخم چون سے فرق کیا جاتا ہے۔ یہ سبب بیماریوں میں واقع ہوتا ہے اور زیادہ تر ان میں جن میں صرف غذا کے بعض اجزاء میں کمی واقع ہونی سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔

ریکٹس کے تمام ہی اسباب
مطابق ظاہر ہوتے ہیں۔

معمولی لاغری اور تشنگی
سے ریکٹس۔

کریٹینٹ میں
بائیکٹیکس میں غیر متعصب
آٹھ کے واقع ہوتے ہیں

جگر اور طحال بڑھ جانا
سبب آشک۔

فریڈچون میں لکھیں
غذا کے بعض اجزاء کم ہونے سے

کاربوئیڈ کی کمی سے جلد
تیار ہوتی ہے۔

گرین ہج کا علاج یہ ہے

رکیٹس میں مبتلا۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان بچوں کو کاربوئیڈ ریٹ یا سٹارج اور سکر فر کرنے کے واسطے کمزورتی ملتی ہے +

بیس یا پچیس برس کا عمر گزرتا ہے کہ گرین ہج میں بچوں کی ایک بڑی نمائش کی گئی تھی۔ اور اس نمائش میں جن بچہ کو لمبا غذا اسکی منسب ہی اور زیادتی وزن کے انعام ملا گیا تھا وہ سب سے پائین بغرض علاج اور ٹینٹ ڈیاٹرنٹ میں لایا گیا۔ اسکی ٹانگیں اور بازو پٹھر مگر ہو گئے تھے اور عضلات بھی کمزور تھے جھکنا اچھی طرح ثابت ہو گیا کہ وہ مرض رکیٹس میں مبتلا ہے۔ اس بچہ کی پرورش بذریعہ سٹارج کے کی گئی تھی۔ اور اسی وجہ سے یہ زیادہ فربہ معلوم ہوتا تھا +

چھاتی سے دودھ پینے والے
بچوں میں مثلاً نہ ہوتا ہے۔

حل کے وقت دودھ میں نمک ہوتا ہے
جو دھسکا ہو کر رکیٹس میں مبتلا
ہوتا ہے۔

جینس کا نام میں پورٹس ہوتا ہے۔
پھر چھاتی سے دودھ پینے کے وقت
بتلا اور رکیٹس ہو گیا۔

گائے کے دودھ سے رکیٹس۔

میں پیشہ کر چکا ہوں رکیٹس چھاتی سے دودھ پینے والوں بچوں کو صرف اس وقت ہوتا ہے کہ جب انکا دودھ بڑا یا جاتا ہے۔ یا انکے ان کے مال کمزور اور میت ہو یا بچہ کو دوسرے سال میں بھی دودھ پلایا گیا اور وہ اپنے خاص میں ناقص ہو گیا ہو۔ مینے ایک ایسا بچہ بھی دیکھا ہے جسکو چھاتی سے دودھ پیتے ہوئے چھ مینے کی عمر میں رکیٹس ہو گیا۔ چونکہ ان کا حال ہو چکی تھی اور جو غذا کہ اسکو ملتی تھی وہ جس قسم جن جن کی طرف منتقل ہو گئی یہ تولد ہونے کے وقت تو تندرست اور موٹا تازہ تھا مگر دودھ پینے سے گھٹ گیا۔ اور رکیٹس میں مبتلا ہو گیا۔ پھر رکیٹس ان بچوں میں بھی دیکھا گیا جو صرف گائے کے دودھ سے پرورش پاتے ہیں اور باوجودیکہ اسکو اچھی طرح مہتمم بھی کر سکتے ہیں۔ یہ اثر البتہ شریع طلب ہے۔ اس قسم کا ایک بیمار بچہ میرے ملاحظہ میں بھی آیا تھا اسکا باپ کو کو چوان تھا اور مان باپ کسی گاؤں میں رہتی تھی۔ انہوں نے بیان کیا کہ بچہ کو دودھ باغراطہ ملتا رہا ہے۔ انکے اس بیان سے پہلے تو کچھ تعجب معلوم ہوا۔ مگر زیادہ تر تعقیب کرنے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ وہ دودھ دراصل بلویا ہوا دودھ تھا۔ جس میں سے کہیں نکلا ہوا تھا۔

برے ہونے کے دودھ کی کیفیت۔

ہیڈ اینڈ سے خود بخود جڑا کر
نہایت کا تعلیمی تجربہ۔

بچہ کو گویا صرف یہی مصنوعی غذائیتی تھی۔ اس کو حیوانی چکنائی غالباً میسر ہی نہیں ہوتی۔ اور حالات میں بچہ ہر ایک طرح سے اچھا معلوم ہوتا تھا۔ اس تشہیل سے محکوم اچھی طرح ثابت ہو گیا کہ صرف حیوانی جربہ کی کمی کی وجہ سے بچہ کو رکیٹس ہو گیا۔

کافی سماجی دودھ سے رکیٹس
ہو گیا۔

علاوہ اسکے بعض صورتوں میں رکیٹس ان بچوں میں بھی پایا جاتا ہے جو گائے کے اچھے سے پرورش پاتے ہیں اور اسکے سبب حسبہ حسبہ قاعدہ اسپین موجود رہتے ہیں۔ اور یہ اس صورت میں واقع ہوتا ہے کہ جب بچہ کو حسب ضرورت دودھ نہیں ہوتا۔ اور جسکے ثبوت کی واسطے غذا کی غیر مضمّن شدہ پٹکیاں بچہ کے پانچ ماہ میں بائی گئیں۔ اور یہ اس صورت میں بھی لاحق ہوتا ہے کہ جب دودھ سے تھے اور اسپال شروع ہو جاتے ہیں۔ اور غذا خارج ہوتی رہتی ہے۔ اور بچہ جو کمی یا نقص غذا کا نتیجہ ہوتا ہے وہی اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ تو بھی یہ نقص نفع کرنا ممکن ہے اور اس کو ضرور نفع کرنا چاہیے۔

سودھی کھانے سے

کھانے دودھ سے غلہ اسپال ہو

رکیٹس کا کیفیت

اکثر قابل اصلاح

بعض اوقات رکیٹس

بعض اوقات رکیٹس غذا کے خارج ہو جانے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مثلاً تھے یا اسپال۔ جو بروقت یا تو دیکھے نہ جائیں یا علاج پذیر نہ ہو سکیں یا اسکے ساتھ ہی تندرست حفظ صحت میں بھی نقص پایا جاوے۔ ایسی نظیریں مخصوص ہوتی ہیں۔ اور جو نظیریں میرے ملاحظہ میں آتی رہی ہیں انکی تو خواہ مخواہ اصلاح ہوتی رہی ہے۔

جنین کا رکیٹس

اس کا ممکن ہونا

جنینی رکیٹس کا تو قلم ہونے ہوئے چونکہ میں پایا جاتا بھی زیر بحث ہے اور میری رائے میں ایسا واقع ہونا ناممکن ہے۔ ان کی عام کمزوری اور غذا کی اسکے جسم میں پیدا ہونے کا باعث ہو سکتی ہے۔

رکیٹس کا جدید پیدا ہونا

بہت سے نظریات

ایک اور قسم کا بھی رکیٹس ہوتا ہے۔ جسکا تذکرہ عالی از فائدہ نہ ہوگا لیکن رکیٹس وقت معینہ کے بعد کا رکیٹس)۔ اسپین وقتاً فوقتاً بڑی کمی ساخت میں تغیرات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً

طویل ہڈیاں خمدار ہو جاتی ہیں۔ چھاتی سبب پسلیوں کے دانہ دار ہونے کے سکو جاتی ہے۔ اور
 بچوں کی دو سال کی عمر کے بعد جبکہ رکٹیس کے پید ہونے کا خیال ہی نہیں ہوتا۔ چند سال
 ہوئے اس قسم کا ایک عجیب بیمار سے ملاحظہ فرمیں آیا اسکی عمر سو قوت۔ آبرس کی تھی۔ اور اس
 بیماری کو پیدا ہوئے صرف نو مہینے گزرے تھے بیماری کی حالت اتقدر شدید تھی کہ بچہ سرے

۹ سال کا عمر میں بیماری شروع
 ہوئے۔

بچے سے کھڑا بھی نہیں ہو جاتا تھا پسلیاں مہر دار اور چھاتی کی دیواریں اندر کو گھسیٹی ہوئی
 تھیں۔ اور ہر دو مہینے (ٹانگ کی اندر کی ہڈی) کے سسے موٹے ہو گئے تھے۔ دو نو گھنٹوں میں
 درو تھا۔ اور ان کے چھینے سے تکلیف اور سہارت معلوم ہوتی تھی۔ مگر جسم کی عام حرارت زیادہ

جوڑ دنگا کہنا۔

نہ تھی۔ اور صاف طور پر معلوم ہوتا تھا کہ غذا سے رکٹیس نہیں ہے بلکہ رکٹیس ادویات فولاد اور
 کا ڈیوڈ ایل وٹے گئے۔ مگر ان کے استعمال سے بیماری اور بھی بڑھتی گئی اسکے بعد ایڈوڈ ایل وٹے
 پوٹاشیم شروع کر لیا گیا جس سے کچھ عرصہ تک صحت میں اچھی طرح ترقی شروع ہو گئی۔ اگرچہ کوئی ظاہر
 شہادت تو نہیں مل سکتی تھی مگر زیادہ تر گمان بھی تھا کہ یہ بیماری سبب آتشک کے واقع ہوئی۔

واقعہ رکٹیس غذا کی غریب ہونا
 ایڈوڈ ایل وٹے سے صحت
 ترقی ہوئی۔

آخر الامر دو ڈاکہ میں باغیر سلا قوین چلا گیا۔ اور مرض بڑھانکائی ٹس میں مبتلا ہو کر مر گیا۔ شفا خانہ
 کے میوزیم میں اسکی خمدار ٹانگوں کا اور جسم کا سا بچہ اب تک موجود ہے۔ امتحان نعش سے یہ راز کا
 نے الحقیقت مرض رکٹیس کا مبتلا ثابت ہوا۔ اور لوگوں نے بھی اس قسم بیمار دیکھے ہیں۔ مگر
 اس بیماری کا پورا پورا حال اب تک دریافت نہیں ہوا۔ اور ہمیں تحقیقات کرنے کی بھی اہمیت
 سی ضرورت باقی ہے۔

دیرینہ رکٹیس کی حقیقت
 غیر معلوم۔

معمولی قسم کے رکٹیس جو نقص غذائے یا ساتھ اسکے نقص تغذیہ حفظ صحت سے واقع ہونے
 ہیں یا انکے کھنہ تہوں سے جو سبب ہو روثی آتشک کے پیدا ہوتے ہیں۔ علاج پذیر ہو سکتے ہیں
 میں یہ تو نہیں کہ سکتا کہ رکٹیس کو مصنوعی غذا سے پیدا ہونی میں کچھ مساعدت نہیں مگر اگر ہوجا

معمولی رکٹیس قابل شفا۔
 نہایت ہی نادر اور۔

نوشاد و نادر موگی *

بچہ کی غذائیں لمبائے اس کے مقدار اور حسبِ حال جیسا کہ پہلے مقالہ میں مذکور ہو چکا ہے اگر
تشریح ہی سے پوری پوری جستہ باد اور غور کیا دیکھی تو ہمیں کچھ مشک بنین کی یہ بیماری اپنی
اصلیت میں بہت ہی خفیف بیماری لگتی ہے جب یہ بیماری پیدا ہوتی ہے تو طیبہ - دانی اور
مان خبکے خارج میں کبھی کی دورہ پائی ہوتی ہے ایک الزامی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں
علاج اول اول تو ایسا ہونا چاہئے کہ کوئیس کے علاج کرنے کی ضرورت ہی نہ

علاج

پڑے۔ مگر جب یہ بیماری پیدا ہو جائے تو بچہ کی کڑا جاتا ہے؟ چونکہ یہ بیماری نقص غذا سے پیدا
ہوتی ہے اس واسطے اصلاح غذا سے ہی اس کا معالج ضروری ہے۔ کیونکہ یہی نقص ہے۔ جو کچھ
کی پرورش میں عام پایا جاتا ہے۔ اور اس کے معالجہ میں یہ عام غلطی کی جاتی ہے کہ صرف کاڈلیو ریل
کمیکل فڈ - لائم اور ایرن پر بھروسہ کیا جاتا ہے۔ اور یہ ادویات کثرت سے دیجاتی ہیں۔ جسے
ہم کچھ کو پہلے تو فائدے دیتے ہیں۔ اور پھر بھی چاہتے ہیں کہ کچھ کاڈلیو ریل سے
بھروں *

ادویات مذکورہ بالا معیہ میں مگر جن چیزوں کی ضرورت اس مرض کوئیس کے معالجہ
کیواسطے اول اور ضروری ہوتی ہے وہ یہ نہیں ہیں۔ کاڈلیو ریل سے غذا کی کمی پوری ہو
سکتی ہے مگر مائی اس سے کچھ کم نہیں ہے۔ اور دوسرے ضروری اجزاء وٹامن جینس
پروٹین کی نسبت کیا کرنا چاہئے۔ یہ کمی حیوانی اجزاء وٹامن سے پوری کرنی چاہئے یعنی پروٹین
بحیثیت کیزن کے بشرطیکہ بچہ دورہ کثرت سے مضام کر سکے۔ وود میں لانے چاہئیں مگر
بہت سے بچے کافی مقدار میں اسکو مضام نہیں کر سکتے پس عمدہ نمسہ البدل یہی ہے جو میں نے
پہلے مقالہ میں بیان کر دیا ہے۔ کچے گوشت کا گودا یا رس ہے۔ انکے بنانے کا طریق بھی یہی ہے

معالجہ کے پہلے ادویات نہ اعظم

نہین بن۔

مائی یا کاڈلیو ریل سے بچہ کی

کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے

پروٹین کی ضرورت نہ جانی غذا سے

نہائی کے ضرورت نہ جانی ہے۔

کچے گوشت کا گودا یا رس ہے۔

بیان ہو چکا ہے +

جونے کا استعمال -

اس امین شہ ہے کہ آیا بطور دوا کے چولے کے نمکون کا استعمال کوئی خاص یا بڑا فائدہ دے سکتا ہے یا نہیں۔ گو کٹو فاسفیٹس پر سیکرہر دوا ہو سکتا ہے مگر لایم وڈر تو بالیقین غیر مفید ہے۔ زمینی نمک بالاکانی طور پر دودھ ملائی اور گوشت کے رس میں موجود مین - ایسی خوراک سے جس میں یہ اجزاء پورے پورے موجود ہوتے ہیں رکیٹس کے مبتلا بچے بہت جلد بخیر ہو جاتے ہیں۔ بڑیاں انکی درست ہو جاتی ہیں۔ انکے عضلات میں طاقت آ جاتی ہے۔ چہرہ کی زردی جاتی رہتی ہے۔ رات کا پسینہ آنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اور کونولش رام البیان میں مبتلا ہونے کا خدشہ بھی مٹ جاتا ہے۔ اب جو فرہی مضبوطی و ترنومندی بچہ میں اس غذا کی طفیل حاصل ہوتی ہے۔ وہ ممکن نہیں کہ صرف کیمیکل فڈسٹس آف لایم - ایٹرن کا ڈیوڈل وغیرہ سے سیٹھ حاصل ہو سکے۔ بچوں کے مزہ میں یہ چیزیں خواہ مخواہ ٹھونس جاتی ہیں مگر میرا معمول تو سب سے اجازت کی اکثر مانعت پر محمول ہوتا ہے۔ نان کا ڈیوڈل اس صورت میں پسند کرتا ہوں کہ جب ملائی یا دودھ عمدہ طرح پر دستیاب نہیں ہوتے۔ اور نیز اس وقت تک کہ ان سے تلمین پیدا نہ ہو +

اکثر خوراکوں میں موجود -

مائع رکیٹس خاکی تاثیر -

اور بات حال کا مفید
ہر ہے -

ناتھ ہوا اور غشی اور
بھی زیادہ -

مگر بعض حالات میں دواؤں کے اضافہ کرنے سے بھی بہت امداد مل سکتی ہے تاہم سمندر اور سپاؤن کی موابہت ہی مفید پائی گئی ہے۔ اور علیٰ ہذا القیاس دھوپ اور دیہاتی زندگی - ان سے بچہ کی پرورش میں عمدہ امداد ملتی ہے۔ اور صحت بھی جلد تر حاصل ہوتی ہے۔ مگر جن مقامات پر ہسپتال میا نہیں کر سکتے وہاں صرف غذا کا ہی ضروری انتظام راست آتا ہے۔ گو سیکرہر لگتی ہے +

میں لامل

اصلی رکیٹس کا نمونہ

حس بیمار کا ہم ذیل مین ذکر کرتے ہیں اس میں رکیٹس کی ساری معتبر علامات موجود ہیں -

اور پھر وہ خوراک کے انتظام سے کس درجہ کے ساتھ متاثر ہونا ثابت کرتے ہیں +

دسمبر ۱۹۳۷ء میں مین مین نے بہمراہی ڈاکٹر سپنس کے ایک آمینے کا بچہ دیکھا۔ اسکے والدین سمٹھو مین معمولی درجہ کے اچھے اسودہ حال سوداگر تھے۔ بچہ دہلا تھا۔ رنگت میں زرد۔ پیشانی سامنے کو نکلی ہوئی۔ لمبے عضلات۔ نالو کھلا ہوا کبوتر کی طرح چھاتی نکلی ہوئی۔ پسیدان دانہ

بچہ کی بیماریاں۔

بچہ کی نقص۔

دار۔ طویل ہڈیوں کے سر موٹے موٹے بھی اسکا کوئی بھی دانت نہیں نکلا تھا۔ حالانکہ

اسوقت کم از کم اسکے ہوتے دانت نکلے ہوتے تھے۔ الغرض بچے میں کل علامات ریکٹس کے

موجود تھیں۔ اور اسہال میں تو اکثر مبتلا رہتا تھا۔ غذا اسکو موافق نہیں پڑتی تھی۔ رنگت میں

پھیکا ہو گیا تھا۔ اور اسکی حرارت غریزی نارمل سے نیچے آگئی تھی۔ اسکی لکھائیں۔

حرارت غریزی ناقابل۔

اور موش خجورہ میں تشنج واقع ہونے سے مجھے بھی مشورہ لیا گیا۔ یہ تشنج ایسا سخت اور دیر پا

تشنج

رہتا تھا کہ بعض اوقات سخت کا دم قریب قریب بند ہو جاتا تھا۔ اگرچہ یہ تشنج بڑے زور

کے ساتھ نہ ہوتے مگر جب کے تشنج البتہ بہت تکلیف دیا کرتے تھے یا انکا تھجہ جسوقت زیادہ جھپٹا

یا ہنستانے الفور تشنج موجود ہو جاتا۔

جب بچہ کا بغور ملاحظہ کیا گیا تو اسکے ماتھ کے انگوٹھے کف دست کی طرف مڑے ہوئے معلوم ہو

اتھو لگا سونا۔

انگلیاں بھی مڑی ہوئیں اور ایک دوسرے کے اوپر چربی ہوئیں تھیں جو کہ تشنج کی معمولی

پاؤنڈا۔

علامتیں ہوتی ہیں۔ پاؤنڈا محرابدار اور انگلیاں مٹی ہوئیں۔ پشت پاؤں بہت سی درم موجود

کھنوں اور پشت پاؤں دام۔

تھی۔ گویا مرض استقامتیں مبتلا تھا کہ دراصل یہ بات نہ تھی۔ بلکہ یہ درم سبب عضلات کے سکڑ

جانے کے واقع ہوئی اور سطر چر جیسے کسی مضبوط بندھن کے سبب سے پیدا ہوتی ہے جب

شدت تشنج۔

فوجت زیادہ شدید ہوتی تو بچہ زور سے چلاتا اور ورد اور تکلیف کی شکایت کرنا۔ اگر موزہ کے

آر بی کیو ریکٹس تشنج۔

درمینی او بھار کو ذرا بھی جھوٹا جاتا تو نے الفور آر بی کیو ریکٹس اور لٹیر انگیولی اور رس

دمنہ کے عضلات (عضلات مین تشنج پیدا ہو جاتا۔ اور پھر نسبت پہلے کے بھی تشنج زیادہ ہوتا۔

غذائی کیفیت۔

غذائی کیفیت یہ تھی کہ ان والدین کے پانچ بچے پیدا ہوئے جو نومند اور تندرست تھے۔

اور اچھی طرح سے کچھ عرصے تک بڑے پھولے۔ مگر ان پانچ میں سے تین تو زندگی کی ابتدائی

پہلا بچہ مر گیا۔

حالت میں مر گئے۔ چنانچہ پہلے کو تو تین مہینے کی عمر میں ام الصبیان ہو گیا اور چھ مہینے کی عمر

دوسرا مسلمان ہو گیا۔

میں لیرنجس میں مبتلا ہو کر حلت کر گیا۔ اور دوسرا ۶ مہینے کی عمر میں سبب اسہال اور لاغری

نیز زندہ ہے مگر کنوٹن ہو گیا۔

کے مر گیا۔ سپین زو کنوٹن تھے اور لیرنجس تھا تیسرا بھی جیتا ہوا مگر بہت کمزور اور

بھی مر چکا ہے۔

دنتون کے نکلنے کی وقت ہکو دو دفعہ کنوٹن ہوا۔ چوتھے کو کر دپ ہو گیا تھا جبکہ اس کی عمر ۴

چوتھا کر دپ میں مبتلا ہوا

مہینے کی تھی غالباً کٹارل لیرنجائی ٹس۔ اور ایک سال ۱۰ مہینہ کی عمر میں ام الصبیان میں مبتلا

اور کنوٹن میں حلت کر گیا

ہو کر مر گیا۔ یہ پانچوں سب چھوٹا تھا جو میس ملاحظہ میں آیا اور جس کے حالات پہلے بیان ہو

پانچوں مریض۔

چکے ہیں۔ اب یہ بخوبی ظاہر ہو گیا کہ پانچ میں سے چار بچوں میں ام الصبیان کے آثار ظاہر

اس طرح پانچ بچے ایک

ہوئے۔ اور پانچوں جس کو ام الصبیان نہیں ہوا اڑو فی میں مبتلا ہو گیا۔

الصبیان ہوتے۔

اب ام الصبیان میں مبتلا ہونیکے واسطے یہ عام میلان کیونکر پیدا ہو گیا یہ ہتھکڑی اور بند ریمہ ورٹے

کیفیت

کے حامل ہوئی، یا یہ ایک مادرزاد طبیعت تھی مگر سارے خاندان میں کوئی عصبانی یا زرا

میلان دلالت سے نہیں

مبٹہ ہی نہیں پائی گئی۔ والدین مضبوط اور تندرست اور اوسط درجہ کے متمول سوداگر تھے۔

حاصل ہوا۔

نہیں یہ بچہ اسکو بوجہ وراثت کے نہیں حامل ہوئی بلکہ سبب نقص غذا کے۔ جو خوراک بچوں

بلکہ محصل ہے۔

کو دی گئی اور حسب طبع پران کی پرورش ہوئی اس سے اون کی جسمانی حالت کی پوری پوری

شہادت مل گئی۔

یہ سب بچے ہاتھ سے پرورش کئے گئے تھے ان چونکہ کام میں زیادہ مصروف رہتی تھی۔

حالت بدویش زندگی اور غذا

اور بچوں کو دودھ پلانے کی ہکو کم فرصت ملتی تھی۔ زیادہ تر انکی پرورش کاربن فکلاور میں ہوئی۔

سے واقع ہوئی۔

مصنوعی غذا سے ہوئی جسم میں لاروٹ یا دودھ کی آمیزش بالکل نہیں تھی۔ انکو دودھ نہایت کم ملا۔
کیونکہ گلے کا دودھ تو انکو موافق نہیں ملتا تھا۔ اور اس سے نئے یا اہمال ہو جاتے تھے۔ اور
دودھ کے معاوضہ میں کوئی بھی حیوانی غذا انکو نہیں دلیگی تھی یہاں تک کہ جو دودھ قواعد میں نے
مقالہ اول میں بیان کئے ہیں وہ ٹوٹ گئے۔

ایک تو غذائیں چربی اور بڑیڈکانی مقدار میں موجود نہ تھیں
اور دودھ حیوانی اجزاء وٹنسے بالکل صاف جواب تھا۔

ان کی غذا خالصہ ایک بناتی غذا تھی جس میں صرف شائع اور شکر موجود تھی۔ ایک ایسی غذا
صرف کاربوہڈریٹ بکتر تھی اور چربی اور نیٹر و جنس یا پروٹینڈاؤنسے صاف جواب تھا۔ اور
کاربوہڈریٹ یعنی شائع بھی ایسی صورتوں تھے جو کسی طرح بڑیڈکانی نہیں ہو سکتے تھے۔
کیونکہ کاربن فلور اور لاروٹ بالکل شائع ہیں۔

پس نتیجہ نکلا کہ ان بچوں کو غصہ تو دور فرودلیگی مگر دراصل اسکو فائدہ سمجھنا چاہیے انہوں
نے سبب ملنے چربی اور نیٹر و جنس جس کی سخت تکلیف اٹھائی انکی صرف پیمانہ
نرم اور مقدار نہیں ہوگئی تھیں بلکہ عضلات بھی ملیے پڑ گئے تھے اور خون میں ریڈ کارسکلز
رسن کیسے بہت ہی کم ہو گئے تھے عصاب اور انکے مرکز کمزور اور زیادہ محسوس ہو گئے تھے۔
جو دراصل اس غرض پر کنٹرولش یا کنٹرول طیار ہو جاتے تھے اور یہ حالت ان پانچوں میں سے
تہ میں پائی گئی وہ پانچوں جو کنٹرولش میں بالکل مبتلا نہیں ہوا باعث سہل اور اڑنی
کے مر گیا اور اسکو بھی خراب غذا کا نتیجہ سمجھنا چاہیے۔

ہمارے یہ بیمار بچے نسبت دوسرے بچوں کے سیکھ رہے تھے اور انکی والدین کسی قدر زیادہ
آسودہ ہو گئے تھے۔ اور ان کو دودھ پلانے کی بھی اب فرصت ملتی تھی مگر چونکہ اسکو دودھ کم

مرض اچھا رہا۔
بہت پہلے ان کے
کسی قدر ان کا دودھ بھی
پیش تھا

پیدا ہوتا تھا اس واسطے بچہ کو کارن غلاور۔ روئی کھن اور مصنوعی چیزیں لگایا گیا۔ کھائے کا دودھ
ناموسقت کے نہیں دیا جاتا تھا لیکن بچہ ہمیشہ بھوکا نظر آتا اور کھانے اور اسپہال میں مبتلا
رہتا تھا۔

بچہ بھوکا تھا۔
تے اور اسپہال

علاج جو اختیار کیا گیا اسکا پہلا مطلب یہ تھا کہ خجروہ کا تشنج روکا جاوے اور اس امر کے
واسطے نصف گرین کلورال اور تھ گرین بروماید آفٹ باسیم ہر چار گھنٹے کے بعد دیا گیا۔ اور اس طرح
تھروس سٹم (نظام عصبی) کو تسکین دی گئی۔ اس سے کانونشن کا بھی خوف جاتا رہا اور خاص
مرض کے علاج کرنے کا بھی موقعہ مل گیا جسے اصلی سبب یہ عارضی بیماریاں و منگیر ہو گئی تھیں
اسمطلب کیواسطے حیوانی غذا تجویز کی گئی۔ جسین کشترت سے چربی اور ٹائیمر جسین اجزاء اضافہ
کئے گئے۔ مہ آنوس کچے گوشت کا گود اور دوز مر دیا گیا۔ اور جوش دیا ہوا دودھ دودھ واپانی
ایک حصہ اور سا بوت گھیون کا آم۔

علاج
پہلے پھر عیسافانہ۔

خاص لکیش کا علاج
ناپیش مرض غشی کی کثرت ہوا
چربی کے۔

جب اسپہال بند ہو گئے تو کاڈیو ریل سپر بی کی کمی کے پورا کرنے کے واسطے خوراک میں
اضافہ کیا گیا۔ اور سوا اسکے مکٹوفا سفیت آف لایم جو کھٹیس کی حالت میں اکثر مفید ثابت
ہوتا ہے شروع کر دیا گیا۔

کاڈیو ریل
مکٹوفا سفیت آف لایم۔

لیکٹیس نے الفور رک گیا۔ تو تب میں پہلے تو بہت کم ہونے لگین نیسے بجائے۔ آیاتہ اور دوز
کی نوتون کے حرف ہفتہ میں آیاتہ رگین شدت بھی کم ہو گئی۔ اور تشنج کی سختی بھی کم
ہو گئی۔ اور اسکے بعد بالکل آرام ہو گیا۔ چھ مہینے کے بعد جب میں نے پھر بچہ کو دیکھا تو اب رست
دوتا تھا۔ جسم مضبوط اور گوشت سے بھرا ہوا تھا اور تقریباً پانچ دانت بھی ابھر کر کسی قسم کی
تکلیف کے نکال لئے تھے۔

نتیجہ

یہ مذکورہ بالا مرض ایک ایسی نفیر ہے کہ ہمیں بیماری کی شدت کی گویا پوری پوری تصویر

پیدا ہوا سخت لکیش کی
ایک نفیر ہے۔

بہت کم بابت کی تاثیر۔

کھینچی ہوئی ہے۔ اس میں غذا کا بہت بڑا نقصان تھا۔ اور بیماری کا باعث بھی یہی تھا۔ اور پھر تازہ ہوا اور روشنی کی کمی اس پر گویا مضاعف تھی۔ کیونکہ مکان ایک گنجان آبادی میں واقع تھا اور اس کے کمرے زیادہ تنگ اور تاریک تھے۔ اور ہوا کی آمد و رفت انہیں بھی طرح سے نہیں ہو سکتی تھی تاہم ایک معنی خیز امر ہے کہ جسطرح پیشہ رنی کے بچوں کی غذا میں بعض اجزاء زیادہ کرنے سے وہ ندرت ہو گئے تھے اس بیماری میں بھی سو غمناک اور کسی قسم کی تبدیلی عمل میں نہیں آئی۔

مریض دوم۔

جس مریض کا میں ذیل میں ذکر کرنا چاہتا ہوں اس میں حالات متعلقہ بہت ہی مختلف تھے۔ اور لمبا طاز تازہ ہوا۔ روشنی۔ پوشاک اور عام صفائی کے سب کچھ عمدہ طور پر حاصل تھا۔ یہ بیمار عمر میں آٹھ سال اور آٹھ مہینے کا تھا۔ دولت مند اور مذہب الدین کا فرزند تھا۔ مفصل کے ایک بڑے وسیع مکان میں اسکی پرورش ہوتی تھی۔ اور روشنی اور ہوا کیباہر اور کیا مکان میں عمدہ طرح سے مل سکتی اور ملتی تھی۔ عام صحت کے کردار ہو جانے کے باعث سے یہ بچہ میرے پاس لایا گیا اس وقت یہ رنگت میں چلا اور جسم میں نحیف تھا اسکا سر پسینہ سے تر رہتا تھا۔ اور اسکا ہالہ بھی اچھا کھلا ہوا نظر آتا تھا۔ اسکی ہڈیوں کے سرے موٹے موٹے ہو گئے تھے پیشانی آگے کو نکلی ہوئی اور پسلیاں مہرہ دار۔ طویل ہڈیوں کے سرے موٹے موٹے اور انگلیں گھٹنوں پر باہم کرتی تھیں۔ ایک ٹیما خداتھی۔ مخننے ڈھیلے اور دانت بھگے ہو گئے تھے۔

ہسٹری۔

اس بچہ کی ہسٹری یہ تھی کہ یہ بالکل تھکے سے پرورش کیا گیا تھا۔ پہلے چھ مہینے تو اسکو کڑا دھنک دیا گیا تھا۔ اور اس کے بعد گلے کا دودھ لگایا دودھ اسکو موافق نہ آیا۔ اکثر توتے ہو جاتا تھا اور تھوڑی مقدار میں مضم ہو جاتا تھا اسکو ہال تو نہیں ہوتے تھے۔ بلکہ کیفیت اکثر رشتی تھی۔ اور خرابی میں بچہ کو ایک بائیس دودھ دیا جاتا تھا۔ وٹنی اور مکھن میچلی یا کونست یا

تھوڑی مقدار میں گائے کا دودھ۔

باوجود مکمل سونے و تھوڑی مقدار میں صحت کے سوا غذا کے کرکٹس پیدا ہو گئے۔

علامات

بیعت فی ایک دفعہ دن میں آبلے ہوئے پھل اور دودھ کا پلوٹین کبھی نہیں دیا گیا۔

علاج جو تجویز کیا گیا یہ تھا کہ دو اوس کچے گوشت کا گودا روز دودھ کا پلوٹین جو گھبرانک سالوت آئے سے طیا کیا ہوا اور سفید روده سپہن اٹھا دیا جائے گا۔ کسی قسم کی دوا نہیں دینی سوائے کہ سفید گنٹیا جس کا مطلب یہ تھا کہ قبض دفع رہے نتیجہ یہ ہوا کہ جسمانی طاقت اور مضبوطی اور جہر سے کارنگت روپ جلد بحال ہو گیا۔ جوڑون کا ڈھیلا پن اور بڑیوں کی نرمی رک گئی۔ اور بچہ باور اہمست تندرست و توانا ہو گیا۔

اس بیماری میں نقص غذا و دودھ کی یا کسی دوسری حیوانی غذا کی بندش بطور سبب معلوم ہو سکے غوراک میں اصل شرائط غذا کے موجود نہ تھے کیونکہ ہر جہی پر ٹیڈا حیوانی اجزاء سے بالکل معافی پس جب نقص دفع ہوئے تو بچہ بالکل اچھا ہو گیا۔ بیشک اس میں نقص غذا کے ساتھ مزہ حفظ صحت اپنی ہمگی میں ساتھ ہی ملے جلے تھے بجائے سکے کہ یہ ایک حسرت احوال میں ہوتی جیسا کہ پہلے بیمار کی نسبت ذکر کیا گیا ہے۔

اب میں کھانسی کی ایک اور نمونہ پیش کرتا ہوں جو لنڈن کے مصنفات کے عمدہ مکتون اور واسطہ درجے کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ اس میں جو نقص پایا گیا تھا دودھ صرف غذا کا نقص تھا۔ دیگر حالات میں عمدہ انتظام کے ساتھ بھی اٹھیا دیکھتی تھی۔ اس بیمار کے وسطے مختلف نامی موکٹرون کے شے لئے گئے تھے اور سب باتفاق سے یہی کہا کہ بچے کو کوئی خاص بیماری نہیں ہے۔ مگر بچہ دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا تھا۔ اس وقت اس بچہ کی عمر سال اور سہ مہینہ کی تھی اور حال اسکا ناوہ نہیں بھرتھا۔ دوا نہ ملے اسکی صرف یہی نکلے تھے۔ اسکی چھاتی کو بڑی سی سپیان مہرہ دار قبضے موٹے موٹے بازو کی ہڈی خداوارڈ ناگین لوکھراتی تھیں۔ اسکو سر پر کثرت سے بستہ آتا تھا اور کام میں کثرت مبتلا ہو جاتا تھا۔

بہتر سی اسکی اسطرح تھی کہ زمین میں نہ تھکتا اسکو چھاتی سے دودھ پلایا گیا۔ اور پھر گیس کے دودھ پر لگایا گیا۔ مگر نہ تھکتا

علاج
نقص غذا۔

نتیجہ

اس میں نقص غذا
ہو گیا ہے کہ کھانسی
پیدا ہوئی ہے۔

اجزاءوں کی کمی
سے مرض نفع ہو گیا۔

مریض سووم کھانسی
حفظ صحت کی
حفظ غذا کا نقص۔

بچہ کی حالت۔

بہتری

غذا روتی برف ٹی اور
کسی قدر کاٹنڈہ

ہوا کہ گائے کا دودھ اس کو ناموافق پڑا۔ مگر کاٹنڈہ ایک سے اسکو زیادہ
تکلیف نہیں ہوتی تھی اور علی الخصوص موسم گرما میں۔ اور یہی اسکو دیا بھی
گیا۔ یہ پانی ملا ہوا دودھ قریب ایک پائینٹ کے دیا جاتا تھا اور علاوہ اسکے
صرف روٹی اور برف ٹی ۛ

علاج

باتامہ مذکور

علاج کے واسطے دو پائینٹ گائے کا تازہ دودھ جوش دیا ہوا۔ کچھ گوشت
کا گووا بھوسا بوت گیہوں کے آٹے کے حریرہ کے پہلے پہل سیراپ آف لکٹو
فاسیفٹ آف لائم اور کاڈلیور آئیل دئے۔ تھے مگر چند روز کے بعد ہتھا
میں تسکین واقع ہونیکے باعث سے چھڑا دئے گئے۔ اب بچہ جلد صحت یاب ہو گیا
اور کسی قسم کی دوا کے دینے کی بھی کوئی تکلیف نہ اٹھانی پڑی ۛ

مقالہ ششم

سکروئی (احترق خون) یا سکروئی رکٹیس

بچوں کی سکروئی - اس بیماری کی شناخت - جرمن حکیموں کا ایکوٹ رکٹیس - انگلینڈ میں اس بیماری کی یادداشتیں سکروئی کی خاص نعلص علامات - تازہ غذا کے چند اجزاء سے عروم ہو جانے پر جو حالت پیدا ہوتی ہے - اور پیران کے حاصل ہونے سے مرض سے شفا یاب ہونا بچوں میں سکروئی کی ہر ایک درجہ کی علامات پیدا ہوتی ہیں - موت - بچوں کی علامات جو انون کے مطابق ہوتی ہیں - سوڑون کی اور نوبت کی حالت وقتاً فوقتاً مختلف ہوتی ہے - دوسری علامات اور مرض کی تشیخی شہادت - پہرہ ہی سبب - بچوں کی خوراک کی تشیلین جن سے سکروئی پیدا ہوتی ہے - جو انون کی طرح منع سکروئی اجزاء سے صحت یابی - مثال جلد تر صحت یابی کی - مریض اول ۱۶ منہ کے بچے میں باقاعدہ سکروئی - ہم اسی رکٹیس کے شدید علامات کے - رکٹیس اور سکروئی دونوں کی غذائیں - باقی کی تدابیر حفظ صحت کی عمدگی -

بچوں کی غذائیں دودھ اور آلو کا فائدہ - غذائیں سکروئی کی سرعت تاثیر - دوسری حالت میں عدم تغیر - مریض دوم ۱۰ مہینہ کے بچے میں سکروئی - علامات - رکٹس کے پہلو - غذا - غذا مانع سکروئی کی تاثیر - تھوڑے عرصہ کے مریضوں کا مختصر حال - مریض سیوم - ۱۲ مہینہ کے بچے میں سکروئی - سکروئی کی علامات کا پورا سلسلہ - رکٹس کی میت میں پہلی غذا - غذائیں میں وقت چوتھے دن موت بسبب شش کے جریان خون کے - علامات بعد موت - مریض چہارم - ایک ۱۲ مہینہ کا بچہ - سکروئی کی معتبر علامات - اور ساتھ ہی رکٹس - پہلی غذا پوری مانع سکروئی غذا کی تاثیر - مریض پنجم ۱۲ مہینہ کے بچے میں مستقل بول الدم - دوسری علامات سکروئی کی موجودگی میں - کہنہ تب - غشی کی نوبتیں - سفنجی مسوڑے خون جریاں بڈیوں کی بالائی پردہ کی اورام - رکٹس کا عارض ہونا - پہلی غذا - غذا کے ٹینے میں وقت مریض ششم - ۹ مہینہ کا بچہ - پہلی غذا - ٹانگوں کا دکھنا اور چلنے میں وقت - وجع المصل کانیاں - بڈی پردہ کی ورم - سکروئی کی دوسری علامات میں شک - انگہ کیے بچے کے پوٹے میں کثرت خوراک اجتماع - غذائے سابق میں چند اور اجزاء کی آمیزش سے صحت میں ترقی رکٹس اور سکروئی کا اجتماع - کیفیت - رکٹس میں ٹانگوں کا دکھنا سکروئی سے ممکن ہے اس امر کے خیال رکھنے کی ضرورت کہ دونوں بیماریاں اکثر ملی جلی رہتی ہیں - خاتمہ

بچوں میں - ایک اور بیماری ہوتی ہے جو نقص غذا کے باعث سے پیدا ہوتی ہے اگرچہ ہمیشہ نہیں مگر اکثر رکٹس کے پہلو ملی جلی رہتی ہے - نام اسکا سکروئی ہے جسکی نسبت اشارات پہلے مقالے میں بھی تذکرہ ہو چکا ہے جہاں غذا کے قواعد ضبط کئے گئے ہیں - مگر اس مریض سے ایک خاص مل چسپی ہے اور علی الغلو اس لئے کہ اسکی اصلیت اور اسکا تعلق جو بچوں میں سکاربروٹک غذا سے ہوتا ہے اس ملک میں پہلے میں نے ہی معلوم کیا ہے اور پہر عالم پور

بچوں کی سکروئی یا غذائی
نقص ہر ایک بچے کے
اس حالت کی نشانت
بطور سکروئی کے

بتلایا ہے

اس قسم کے مریضوں کے حالات

سلسلہ کے ایک عملی لکچر میں جو لینسٹ میں شہر ہوا تھا۔ اور جس میں اس ایک سال پہلے کے تین بیماروں کے کچھ حالات قلمبند کئے تھے۔ اور یہ بتلایا تھا کہ بچوں میں ٹھیک سکروی کیوں کمزور پیدا ہوتی ہے۔ اور مرض رکٹس کا اسکے ساتھ کیسا تعلق رہتا ہے۔ اور نیز یہ بھی یہ غرض اس وقت پیدا ہوتا ہے جب اجزائی مانع سکروی غذا کے ساتھ شامل نہیں ہوتے۔

خیالات سابقہ

جس میں مصنفوں کا شدید رکٹس

اور اخیر سلسلہ میں اس قسم کے اور بیماروں کے حالات بھی شہر کئے تھے۔ اور علی بن القیاس پہر سلسلہ میں۔ اور ڈاکٹر بارلو کی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ متفرق طور پر ملک جرمن میں بھی سلسلہ سلسلہ میں اس قسم کے مریض ملاحظہ میں آئے سلسلہ میں مولر بن ہرش پرنک نے شدید رکٹس کی ایک فیصد شہر کی تھی۔ اور پھر اسی سال نچی لیونے بچوں کی سکروی پر ایک مضمون دیا تھا۔ اس ملک میں اول ہی اول سسٹمی سہتر نے سلسلہ میں تھا جو جیکل ٹرینبیکشن میں ہمارے جیکل پری ہسٹانی لٹس کے عنوان سے ایک مضمون لکھا تھا۔ مگر وہ حالت سکروی کے طور پر ظاہر نہ ہو سکی۔ ایسے بیماروں کی نسبت ڈاکٹر گی فی سلسلہ میں توجہ کی اور ڈوئل کو سیٹلن پری آسٹیل کیلکس سے نامزد کیا۔

ڈاکٹر فی سسٹہ کا ہر ایک پری ہسٹانی لٹس کا بیان

ڈاکٹر گی کے آسٹیل اور پری آسٹیل لٹس

ڈاکٹر بارلو کی تحقیقات

سلسلہ میں ڈاکٹر بارلو نے رائل میڈیکل چرچیکل سوسائٹی کے سامنے ایک بڑا مٹو لکچر دیا۔ اور اس میں ۱۔ ایسے سکروی کے بیماروں کی کیفیت دی تھی جو خود اسکے شاہدے میں آئے۔ ۲۔ ایسے بیمار تھے جن کے حالات ڈوئل دیگر ذریعوں سے حاصل ہوئے۔ ان بیماروں کے ڈاکٹر بارلو نے جو نتیجہ نکالا ہے اور سکروی کی اصلیت اور اسکے اسباب میں جو رائی اور ہرٹن قائم کی ہے وہ میرے خیال کی تصدیق کرتی ہے۔ اور اسی سال میں مٹرس ہر بٹ پیگ نے ایک بیمار سب پی ری آسٹیل مہووج کا میڈیکل انڈ چرچیکل سوسائٹی

مٹرس ہر بٹ پی ری آسٹیل مہووج کا مریض

کے ساتھ پیش کیا جسکو انکے طن غالب میں سکروی تھی۔ علاوہ اس امر کے جو بیماری کی عملی صورت سے تعلق رکھتا ہے ڈاکٹر بارل نے اسکی تشریحی حالات کا پورا پورا حال لکھا ہے اور ثابت کیا ہے کہ جو عوارضات بچوں کی سکروی میں پیدا ہوتے ہیں وہ اس سکروی سے جو جوانوں کو بحری سفر میں لاتی ہوتی ہے ملے جلتے ہیں +

مضمون کے اس حصہ کی نسبت انکے کاغذ کا جو میڈیکو چرچل ٹرینسکیشن کے جلد ۲۲ میں شائع ہوا تھا حوالہ دیا جانا ہی کافی ہو گا۔

سکروی کے نشانات
ایسا۔

جوانوں کی سکروی میں انیما بھرچی ایک بکنک کے سہ مکہ چہرہ کے زیادہ پایا جاتا ہے عضلات کی کمزوری و قوای عقلی کا ضعف مزید برآں۔ اسکے بعد اور بھی زیادہ تر مستہر غلٹین پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اول جلد پر چھوٹے چھوٹے داغ سے پیدا ہو جاتے ہیں اور پھر وہ بڑھنے لگتے ہیں۔ سپریشیل ڈایپ بھورج کچھوٹے سے بڑی اسٹیم کے نیچے اور عضلات میں خاص کر ہانگن نے سامنے کی جھون پینسل سیس۔ انکے دیکھ کر عضلات میں درم غلیظ ہونے لگتی ہے

جلد کے داغ۔

درم۔

سب کیونٹیس کنگوٹیفور الحاقی مادہ زیر جلد میں سیٹرن خون واقع ہوتا ہے۔ چنانچہ انکھوٹکی کے نیچے کے پو پون پر جو زیادہ ڈھیلے ہوتے ہیں۔ یا جن مقامات میں کوئی دباؤ نہ پڑتا ہے۔ یا چنانچہ گٹھ جوٹ کا لگنا ممکن ہوتا ہے۔ اور پھر جھٹ کے نشان کی طرح نیل پڑ جاتے ہیں ٹانگیں جھونے سے دکھنی اور درگرتی ہیں شخصے متورم ہو جاتے ہیں اور پیشاب میں اکثر اوقات

جھٹ سے نیلی اور

مخفونکی درم۔

خون یا البیدرین کی موجودگی پائی جاتی ہے۔ مگر ان سب علامات کے علاوہ ایک اور بھی علامت ہے جس سے سکروی کی پہچان ہو سکتی ہے اور دیگر ایسے امراض کو تشخیص کجاتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ سوڈون میں درم پیدا ہو جاتا ہے چنانچہ سوڈے سے بھول کر صبح اور ننگوں میں ہوتا ہے اور کبھی کبھار کھیل مفلوم ہوتے ہیں اور بعض اوقات تو ایسے متورم ہو جاتے ہیں کہ ہر نون سے باہر

سوڈے سے نیلی اور

خون کا جریان نرم -

سخت سے ذہنیت دانت
ٹھیسے۔

نکل پڑتے ہیں اور ان میں دانت بھی چھپ جاتے ہیں۔ خون رستا رہتا ہے۔ اور پھر زخم ہو کر
سلف ہو جاتے ہیں اور مزہ سے سبب خون کے رستے رہنے کے تحت بدبو آتی ہے۔ دانت
ٹھیسے پڑ جاتے ہیں اور گرنے لگتے ہیں۔ اگر کمین ذرا سی بوٹ لگ جاوے تو دہان ٹیل پڑ جاتا ہے
یا زخم ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ صرف اتنا کی ٹھوکر سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ حرارت غریبی یا تو
نارمل یا سب نارمل ہوتی ہے۔ مگر حبشش یا پلو امین مروج واقعہ ہوتا ہے تو بسبب انفلا مشین کے
یہ حرارت بڑھ جاتی ہے مگر یہ حالت اور بھی زیادہ بڑھتی جاوے تو کمزوری زیادہ ہوتی جاتی ہے
ذرا سی محنت پر غش
اندر دہی چربان -
اگر تندرست نہ ہو تو
انجام -
شش سے خون جاری ہو جاتا ہے اس حالت سے بھی مریض رو بصحت نہ ہو تو چند مفتون یا مہنون
کے بعد غش طاری ہوتا ہے یا تیرج آستہ یا اور کوئی شدہ انفلا مشین یہ تو اس سکروی کا نوٹو
ہے جو جراثیم میں پائی جاتی ہے۔

ذرا سی محنت پر غش
اندر دہی چربان -
اگر تندرست نہ ہو تو
انجام -

جسم کی یہ حالت سادہ اور محدود اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ اس مرض کے پیدا ہونے کا اثر
علم فز یا لوجی کے کوئی بھی ٹھیک پتہ نہیں ملتا۔ سو اس کے غذا میں چند معین اجزاء کی کمی کے
واقع ہونے سے یہ مرض پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ جسم غالباً آرگنیک ایسڈ میں مثلاً سائٹرک ایسڈ -
مارمارک ایسڈ۔ میلاک ایسڈ۔ پیرا ہی پوٹاش کے -

اسباب جو کہ معلوم ہیں
غذا کے بعض اجزاء
کی کمی -
اجزاء مان سکروی کی
غائب صلیت

اب ان اجزاء کی صلیت خواہ کی سطح پر ہو مگر اس میں کچھ شک نہیں کہ تازہ ترکاریوں میں
گوشت میں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اور چونکہ غذا سے ان کی عام موجودگی خواہ مخواہ
مرض کو ظاہر کرتی ہے۔ اسلئے ضرور ہے کہ ان کے استعمال سے مرض کو آرام بھی ہو جاوے

تازہ ترکاریوں میں گشت
اور دودھ میں کمی موجودگی
اور ان سے غذا -

سکروی پیدا کرنے والی غذاؤں کے ساتھ اگر تازہ ہوا اور روشنی بھی کم لے اور دیگر تدابیر
حفظ صحت میں بھی نقصان عاید ہو تو یہ مرض اور بھی خراب ہوتی جاتی ہے برخلاف اسکے

غذا سے نالغ سکڑی کے ساتھ اگر عمدہ ہوا عمدہ روشنی اور دیگر تندرستی کا خالص پانی چھلچھل سے کیا جاوے تو جلد ترسکتی یا بڑھنا ممکن ہے +

اب جیسا کہ پہلے ظاہر کیا گیا ہے سکڑی بچوں میں بھی پائی جاتی ہے اور اسکی شدت کے ہر ایک درجہ میں بعض اوقات تو یہ بچوں میں نہایت ہی خوفناک ہو جاتی ہے ڈاکٹر بارلو کے آراء رضیون میں سے یہ ہیں تو یہ ہلکے ہو گئی۔ خود میں نے ۲۰ بیمار دیکھے جن میں سے ۱۶ کا حال مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ اور پھر آج کل تک میرے ہی علاج میں تھے ان میں سے ایک ضائع ہو گیا۔ یہ روکا بہت ہی کمزور تھا اور شکل سے غذا کھا سکتا تھا۔ غنا خانہ میں داخل ہونے کے تین روز بعد شش میں جریان خون ہو کر مر گیا +

رکٹیں کی طرح سکڑی بھی بچپن کے اس حصہ میں ہوتی ہے جس میں ہڈیوں کے پورے کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر بارلو کے آراء بیماروں میں ۲۵ کی عمر دو سال کے اندر تھی۔ اور جو بیمار میرے علاج میں تھے ان کی عمر بھی دو سال ہی کے اندر تھی۔ مادہ یہ وقت اس نرالی غذا کا وقت ہے۔ جب بچہ پڑا ہوتا ہے تو اسکی غذا کچھ مختلف ہو جاتی ہے۔ اور پھر شاید ہی سکڑی واقع ہوتی ہے۔

علامات بھی جو ان کی طرح ظاہر ہوتی ہیں۔ واسفنج کی طرح کے سوزے جن سے خوں رستا ہے اور جو ان میں جو سکڑی کی ایک عمدہ علامت ہے۔ بچوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ مگر قبول ڈاکٹر بارلو کے یہ علامت بچوں میں دہشت نکلنے سے پہلے نہیں پائی جاتی۔ سوزوں کی کسبھی صورت کسی نکلے ہوئے دہشت کے گرد گرد واقع ہوتی ہے یا اس مقام پر جہاں سے دہشت نکلے کو طیار ہوتا ہے۔ اور بعض صورتوں میں خفیف آبی موسس (زبل) کی طرح سوزہ پر نشان پایا جاتا ہے اور اسی حالت خود میں نے دیکھی ہے جن بڑے بوڑھے یا جوان آدمیوں کے

بعض اوقات بچپن
سکڑی بہت ہی شدید
حالت میں پائی جاتی
ہے۔

موت۔

بوزل سے بعد پانی کے
وقت زیادہ ہوتی ہے۔

علامات جو ان کے
مقابلہ میں ہوتی ہیں۔

دانت نکلنے سے پہلے
میں سبب نہیں ہے

جوانوں میں بھی
آزاد نہیں ہوتے۔

دانت گر جاتے ہیں اور ان میں سکروئی پیدا ہو جاتی ہے تو اکثر مسٹر روہن سفنجی حالت نہیں پائی جاتی بلکہ سب ہی اسکے نیلے فارغ ہوجاتے ہیں۔

بچوں میں بے بسبت جو انون کے بائی رکسیا عام ہوتا ہے اور اسکا انحصار زیادہ تر مجموع کیمت پر متوقف ہے۔ اور کسی پر انفلیمیشن کو تغیرات شروع ہوجاتے ہیں۔

باقی کے علامات چہرہ کے مکدر اور پہلی صورت اینیمیا عضلات کی کمزوری کم ہستی غشی کی طرح میلان۔ تبہج مجموع البیومی اور بارورم گردہ ہر میٹو یا (بول الدم) دکھتا بدن ٹانگوں کی درم خواہ عضلات میں خواہ پر سے اسٹیم میں سب یکساں ہوتی ہیں۔

بچوں کی سکروئی کی تشریحی حالات جو انون کی تشریحی حالت سے ملتی ہیں اور اسکے اسباب کا تہ بھی بچوں میں سکاربوٹیک غذا سے ایسا ہی مل سکتا ہے جیسا جو انون میں۔ میں نے ایسا بچہ کوئی نہیں دیکھا جو چھاتیوں سے دودھ پیتا ہو یا گاسے کے چتے دودھ پر اور پوری مقدار میں پرورش با نامہ اور پھر وہ سکرو میں مبتلا ہو۔ جن غذاؤں پر سکروئی پیدا ہوتے دیکھی گئی ہے وہ عامہ العموم یہی غذائیں تھیں۔ روٹیل اور پانی۔ روٹی اور پانی۔ بہت سے سٹپٹ مصنوعی اور خشک غذائیں۔ جرمن کے ساس روٹی مکھن اور چاسے بیف ٹی۔ گریوسی اور روٹی بعض حالات میں دودھ بالکل ہی نادر اور بعض میں بہت ہی قلیل مقدار جو انون

کی طرح بچوں میں بھی جب ناس سکروئی اشتباہ استعمال کی جاتی ہیں تو بیمار بہت جلد رو بصوت ہونے لگتا ہے۔ اور علاج الامراض میں یہ ایک ایسا عجیب فطرہ ہے کہ اس سے مرض کی موجودگی اور تشخیص کامل کا یقین ہو سکتا ہے بعض حالات میں خلاف قیاس بہ تغیرات پیدا ہوتے ہیں جیسا کہ حالات ذیل سے یہ بخوبی روشن ہو جائیگا ایک لڑکا جس میں سکروئی کی علامات اچھی طرح نمایاں تھیں بچوں کے

پائی رکسیا میں خصوصیت

دوسری علامات
مطابق الکلیاس۔

تشریحی حالات بڑھاپا

دیہیہ سیکس کار
پیشہ غذا۔

ایسے بچے کی غذا کی
مشاہدہ۔

غذائی سکروئی سکروئیوں
کی طرح صحت پر مبنی
ہوتی ہے۔

خوبی مشاہدہ

اسکی مثال

شفا خانہ میں واسطے معالجہ کے داخل ہوا۔ اسکے سوڑون کی چسبھی حالت ایسی ظاہر تھی۔
 کران کے سکیج کرنے کے واسطے میرا خواہ مخواہ ارادہ ہو گیا۔ اور اسی شام کو میں ڈاکٹر لیٹ
 سیکاٹ کے پاس گیا جن کو سکیج کرنے کی فن میں عمدہ مہارت حاصل تھی۔ تاکہ وہ
 میرے واسطے اس بچے کے سوڑون کا بھی سکیج کر دیں۔ وہ تھا بھی جمعبہ کا دان
 کیونکہ اگلے دونوں دن ہفتہ اور پشنبہ مناسب نہ تھے مگر اخیر فیصلہ یہ ہوا کہ اس امر کو
 اگلے پیر تک ملتوی کیا جاوے۔ رات کے کونے الفور انٹی سکارپوٹک عنزالو کے
 گودے تازہ دودھ اور کچے گوشت کے گودے اور رس پر لگایا گیا۔ اگلے پیر کے دن
 یایون کمین کو تین دن کے بعد بچہ کی صحت میں بہت ہی ترقی ہو گئی۔ اس کے جسم
 میں طاقات آگئی۔ سوڑون کی صورت ایسی بدل گئی گویا کہ ان کا اب سکیج لینا بھی
 ایک بے سود کام تھا۔

مغربی علامتوں میں چوتھے
 دن تخیف ہو گئی۔

مریض جس سے بچوں کی
 معتبر سکروی کی صورت ظاہر
 ہوتی ہے

مریض اہل
 سکروی کا چھاپا باری سے
 بیماری کا حال معلوم ہوا۔
 صورت۔

ذیل میں ایک عمدہ سکروی کے بیمار کا فوٹو کھینچا جاتا ہے جس کی علامات بھی عجیب
 طور کی ظاہر ہو گئی۔ اور یہ وہ پہلا بیمار تھا جس سے مجھ کو اس بیماری کی اصلیت معلوم ہوئی۔
 یہ سولہ مہینے کی عمر کا ایک بچہ تھا۔ اس کا والدین کے گھر میں پیدا ہوا۔ گذارنا کا
 اچھی طرح سے چلتا تھا۔ ایک بڑے مکان میں بود و باش کرتے تھے جو سینٹ جان کے جنگل
 میں واقع تھا۔ بھرہی میٹر کے جنوری سن ۱۹۰۷ء میں مین نے اس بچہ کو دیکھا۔ اسکی ایک
 عجیب صورت معلوم ہوئی۔ کچھ کچھ گوشت کے سے ٹکڑے رنگت میں سرخ اور نیلگون اور
 بڑے ہوئے کہ ہونٹوں کے بیچ سے نکلے ہوئے دکھلائی دیتے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ بچہ
 گویا کچھ گوشت کے ٹکڑے چوس رہا ہے۔ جب قریب جا کر دیکھا تو یہ گوشت کے ٹکڑے دراصل
 سوڑے تھے جو ترم ہو کر سوڑون کے باہر نکل آئے تھے اور سرخ اور نیلے دکھلائی دیتے۔

سوڑے۔

تھے اور ان سے خون رستا ہوا نظر آتا تھا۔ مجھ کو یہ بھی بتلایا گیا کہ یہ سوڑے تو اس سے بھی زیادہ بڑھے ہوئے تھے۔ مگر کھانے پینے کے محل سمجھ کر ان کے ڈاکٹر نے ان سوڑوں کو

تالو کا درم۔

تراش دیا تھا۔ سقف دہن کا میوکس لمبرن بھی اسی طرح متورم نیلگون اور چمبی نظر آتا تھا۔ اور درم بڑھ کر زبان تک پہنچ چکی تھی برابر خون رستا رہتا تھا۔ بچہ کے تنفس سے

خون کا رسنا

سخت ہو جاتی تھی اور ایسے جیسے کسی مردار کی۔ چہرہ کا رنگ پھیکا اور مکدر۔ جلد مکھڑی اور بننا پر پورا کے سے داغ اوپر اور نیچے کے دھڑر پائے گئے جو ماتھ لگانے سے بہت دکتے

تنفس کی مدد۔

پر پورا کے داغ۔

تھے۔ مانگوں میں بھجج تھا مگر عضلاتی اور پر پی اسٹیل درم کمین زبانی گئی عضلات

عضلات پری اسپین

درم نہ تھی۔

پیلے اور ایسے مکرر تھے کہ بچے میں کھڑے ہونے کی طاقت نہ تھی۔ بلکہ سیدھا کھڑا کرنے سے نئے الفور گر جاتا تھا۔ اسپین بکٹس کی شدید علامات سب موجود تھیں۔ کیا سر چھاتی ہو

عضلات کی بے نبات

مکھڑی۔

سخت رکٹس۔

کیا طویل ٹھہریوں میں۔

اسکی ہسٹری یہ تھی۔

ہسٹری

بچہ تندرست اور مضبوط پیدا ہوا۔ اور چھ مہینے کی عمر تک اچھی حالت میں رہا اور اس عرصہ میں وہ چھاتی سے دودھ پیتا رہا اور اڈیل اور بانی بھی اُس کو دیا جاتا تھا۔ اور پہلے

چھ مہینہ تک دودھ پیتا

پہلے کچھ عرصہ کے واسطے اُسکو کنڈمنسٹ ملک بھی دیا گیا اور پھر مٹن مینے کے بعد یر ترک کر دیا گیا کیونکہ یہ موافق آتا نظر نہیں آیا چھ مہینے کے بعد جب کہ کا دودھ بڑھا گیا۔ اور صرف

پہلا ڈیل پیل پکایا گیا۔

اڈیل اور ڈیل جو بانی سے طیار کئے جاتے تھے شروع کئے گئے۔ اور دودھ بالکل نہ دار دوسرے مہینے کے بعد کچھ مٹن براتھ اضافہ کیا گیا۔ اور یہ خوراک بلا کسی تغیر و تبدل کے ۶ مہینہ تک جاری

۱۰ مہینہ تک بعد مٹن براتھ اضافہ کیا گیا۔

رہی۔ یعنی چھ مہینے کی عمر سے ۶ مہینہ کی عمر تک اس حساب سے قریب۔ ۶ مہینہ تک اس کجبت بچہ کو نہ تو دودھ ملا نہ گوشت اور نہ کو صرف اڈیل۔ روٹی اور پانی اور کسے قدر شوربا۔

صرف ۱۰ مہینہ تک اڈیل پانی اور شوربا۔

رکتیں پیدا کر نوالی غذا۔

اور ایسی خوراک سے اسکورمض کرٹیس مین فرومیتا ہونا چاہئے تھا۔ وہ سپر بی واراجر سے
تو بالکل محروم رہا۔ اور پروٹینڈ جسٹ کی اسکی غذا میں بہت ہی کمی ہی۔ گویا کہ حیوانی غذا دن
کی اسپر بالکل بندش کر دی گئی تھی۔ مگر یہ غذا کرٹیس سپہ کرنے والی غذا سے بھی کچھ بڑھ کر تھی
بلکہ یہ ایک سکروی پیدا کرنے والی غذا تھی۔ اسپین کو ٹی بھی جسٹا نال سکروی موجود نہ تھے۔
نہ تو تازہ دودھ اور نہ تازہ ترکاری اور نہ تازہ گوشت۔

اکثر بچوں کو تازہ دودھ ملتا
رہتا ہے۔
پھر رگو۔

اکثر بچوں کو کسی قدر تازہ دودھ ملتا رہتا ہے جب تک کہ وہ تھیل غذا نہیں کھا سکتے۔
کیونکہ یہ انٹی سکارٹیوٹک ہے۔ اور پھر انکو خواہ مخواہ آلو کھلایا جاتا ہے۔ یہ بھی عمدہ نال سکروی
ہے۔ مگر اس بچہ کو تو کچھ بھی نہ ملا۔ اور اسی سبب سکروی پیدا ہو گئی۔ پہلے تو کوکریٹ آف
پوٹاش اور بارک بھوروا کے دٹے گئے۔ اور اسکے بعد سرنیٹ آئیوڈائیڈ آف ایرن۔ مگر تاہم

سورڈن کی دہم اور بھی بڑا
گئی۔

سورڈن کا ورم بڑھ گیا۔ اور خارجی طور پر سورڈن پرالم اور گلاسبرین لگایا گیا۔ مگر اس
سے بھی کوئی فرق ظاہر نہ ہوا۔ سورڈن کی دہم اور بھی بڑھتی گئی۔ یہاں تک کہ نیچے اور
اوپر کے جٹس کی ساری میوکس لمبرین باؤف ہو گئی۔ اور کثرت سے خون بننے لگا اسکے
بعد بکلورائیڈ آف ایرن اور کاڈیو ریل شروع کئے گئے۔ اور سورڈن پر گلاسبرین اور ٹے نن لگایا

اس خارجی علاج سے کسی قدر ورم تو کم ہو گئی۔ مگر کچھ باوجود استحصال کاڈیو ریل اور
فولاڈس کمزور ہوتا چلا گیا۔ اور سید باٹھیا اسکے واسطے شکل ہو گیا۔ پاؤں اور ٹانگوں پر دہم

مانگوں پر دہم آ گیا۔

آ گیا۔ اور نفس تکلیف سے ہونے لگا۔ علی الخصوص حالت خواب میں لمبا اور کچھ کرتا تھا اور وقتاً
وقتاً لیرنجس کی بھی نوبت سنانے لگے۔

تکلیف نفس۔

لیرنجس۔

علاج کے واسطے اب یہ تجویز کی گئی کہ کینٹ کچہ کو فی الفور غذائے نال سکروی پر لگایا
جائے۔ چنانچہ تازہ دودھ باریکہ اور عمدہ آلو کے گودی کا حسیرہ اور کچی گوشت شروع

علاج۔

غذا نال سکروی۔

تقریباً دو ڈیڑھ آیل
جاری رہے۔

بہلہ سی پٹا سے پروائی نہ کی۔

کیا گیا۔ بچہ گو ایسا عمدہ سے کاڈیو رائل اور ٹیکچر فرائی پیتا تھا۔ مگر اس سے کچھ بھی فائدہ حاصل نہ ہوا۔ اس میں صرف اس قدر تبدیلی کی گئی کہ بجائے پرگھوڑائیڈ آف ایرن کے شیل وائٹن تجزیہ کی گئی ہمارا گلاسزین کے اور ڈ گرین پرووائیڈ آف پوٹاسیم واسطے لیرکجنس کے رزف کرنے کے۔ اب بچہ جب تک کم زور رہا۔ مگر میں رہا۔ اور اس کی غذا کی سوا کسی طرح کا تغیر تبدیل اس کی پرورش میں نہیں کیا گیا۔ اب صحت میں دن بدن ترقی ہونے لگی اور چند مہینوں کے اندر بچہ بالکل تندرست و توانا ہو گیا +

اس مریض میں اس کا سبب دریافت کرنے کے واسطے کسی قسم کا شک نہ بنیں ہوا۔ تاہم ہر حفظ صحت سب عمدہ حالت میں تھیں۔ بچے کی پوشاک درست تھی۔ برے مگر میں رہتا تھا جو کہ عمدہ طرح سے ہوا اور تھا اور تازہ ہوا اس میں بکثرت آتی جاتی تھی۔ نقص صرف یہی تھا کہ غذا کے مانع سکروئی اور مانع رکیش جس نے اس کی غذا میں موجود نہ تھے۔ اور پھر انہیں اجزاء ان کے استعمال کرنے سے بیماری جلد رفع ہو گئی۔

اس مریض میں ہر حفظ
صحت میں نقص نہیں تھا
سوا غذا کے دیگر امور
سب عمدہ تھے۔

اب کئی اور بہت سے مریضوں میں سے ایک مریض کا حال جو علی الخصوص مریض کا ملاحظہ میں رہا پیش کیا جاتا ہے۔ یہ بچہ عمر میں آہمینیہ کا تھا اسکے والدین صاحب مقدمہ تھے۔ اور لنڈن کے ایک تندرست علاقہ میں رہتے تھے۔ بچہ کی پیدائش ہی سے لمبا بدو بدو باش پوشاک اور دیگر احتیاطوں کے اچھی طرح سے احتیاط کی گئی تھی۔ اور تاہم ہر حفظ صحت کی بہت سے مہر میں اچھی طرح خبرداری کی گئی تھی تاہم یہ ایک بری حالت میں تھا جسم میں دبلا پن اور رنگت میں پھیکا۔ کہ نہ تپ میں مبتلا۔ جلد کا رنگ مکر اور خشک۔ عضلات پیلے اور نرم۔ یہ ایسا کم زور تھا کہ بیٹھ نہیں سکتا تھا۔ بلکہ ایک لمحہ کے واسطے سر بھی نہیں اٹھا سکتا تھا۔ بے حرکت

مریض دوم۔

محمود علاقہ۔

تاہم بچہ ہر حال میں جلا جلا اور
رنگت میں پھیکا نہ ہو سکتا تھا
میں مبتلا۔

کر دیا اور چڑھا دیا

بے حرکت اور سست پڑا ہوا تھا۔ اگرچہ شکل حرکت کر سکتا تھا مگر بہت ہی بیقرار اور ہمیشہ چڑھا
نظر آتا۔ دہشت زدہ اور بیدار رہتا اور ایک دفعہ شکل سری آدھے گھنٹہ سے زیادہ سو مکتا نہ ڈرا تاکہ
لانے سے چلا اٹھتا اور کھانا سارا بدن دکھاتا تھا۔ اور حالت زیادہ تر اوکی دہنی ٹانگ میں پاؤں
جاتی تھی جسکے قبضہ کے جوڑ پر دم زیادہ تھی پھر دم کچھ تو بٹیا کی پرسی اسٹیم پر اور کچھ بٹیا کے سٹاک
کے عضلات میں تھی۔ بائیں ٹانگ پر بھی اسی طرح کی دم تھی مگر دہنی سے کچھ کم۔ پاؤں کے دونوں
قبضوں پر قہقہہ موجود تھا مگر جسم پر داغ نہ تھے۔ اور کے جوڑے کے سورت بہت تھوڑے تھے اور گہرے
سرخ اور نیلے رنگ نظر آتے تھے۔ انے خون رستا تھا۔ صورت میں سخی اور بوٹھن سے باہر نکلے ہوئے
تھے بچہ کے سورت پر خفیف دم تھی اور سیاہی بھی طرح نظر آتی تھی +

سخت کھین

بچہ بچہ طبیعت کے رکھنے والا نظر آتا تھا۔ ہر دو جانب کی کلائی کی پٹیاں خمدار ہو گئی تھیں
پیلیاں دانہ دار۔ جوڑے سوئے سوئے۔ چھاتی دونوں جانب سے دبی ہوئی۔ تالو کشا وہ شکم اور
چھاتی کا اٹھاٹھ کھاتا تھا امتحان کرنے کی جویر کیر کو سس یا کسی اندرونی عضو کا دم نہیں
پایا گیا۔ جسم کی حرارت ۹۰ درجہ پر تھی۔ پیشاب میں بہت سی مقدار البیوس کی موجود تھی بچہ اپنی غذا
بھی کھا لیتا تھا۔ تھوڑے وقت بھی ٹھنک نہیں ہوتے تھے۔ اور باوجود ان سب باتوں کے دن
بدن دھلا ہوتا جاتا تھا۔

بستر پر

اسکی بستر پر یہ تھی۔

غذا

پہلے دو مہینہ تک تو بچہ کی پرورش چھاتی سے ہوئی۔ پھر کچھ تو چھاتی سے اور کچھ
مصنوعی غذا سے یعنی ڈیسیکٹڈ ماک سے یہ۔ ہنسنے کی حرکت تو ابھی طبع رہا ابدا اسکے
دہشت تھے اور سہال میں مبتلا ہو گیا۔ باعث جس کا سنٹرک سمجھا گیا۔ یہ حالت چند روز تک
جاری رہی۔ اور اس عرصہ میں صرف امداد اور اعلیٰ سن گلاس سے اسکی پرورش

نے امداد ہے۔

تبدیل غذا۔

ہوتی رہی۔ جب ان علامات سے شخصیف ہوئی تو سکری پھر اسی مصنوعی غذائیں ڈسکریٹلک پر لگا لیا۔ مگر اسی خوراک سے آج تک اسکی پرورش جاری رہی۔ بہت پہلے سے اسکی حالت اور بھی خراب۔ اور بھی خراب نظر آتی ہے۔

حالت اور بھی خراب۔

اسین کچھ شہ نہیں کر سکری کا مریض ہے۔ اور سکری مصنوعی غذاؤں اور اوٹ۔ اسکی سن گلاس۔ اور شک دودھ سے واقع ہوئی۔ اور سو اسکے تازہ دودھ بالکل نہیں دیا گیا۔ ایسی دوسری بہت سی نظیریں ہیں جنہیں ایسی خوراک سے سکری واقع ہوئی۔ اب کچھ صرف اسکو کوسے۔ رادیٹ جس اور تازہ دودھ پر لگا گیا۔ اور کوئی بھی دودھ اسے واسطے تجویز نہیں کی گئی۔ اسطر پر بہت جلد اسکی صحت میں ترقی ہونے لگی۔ اب کچھ صوبہ۔ دلیر اور صحت کی ایک مکمل تصویر معلوم ہوتا ہے۔

سکری پیدا ہو گئی۔

غذائی سکری سے بہت جلد صحت یابی ہو گیا۔

اس مریض کی خوراک سکری اور کرٹس پیدا کرنے والی تھی۔ اور صرف خوراک ہی کی تبدیلی سے اسکو صحت حاصل ہو گئی۔ حالانکہ اور کسی قسم کے دوا سے نہ۔ اور مین لی گئی۔ بچہ اپنے گھر میں پرورش پاتا رہا اور سو استعمال غذا کے اور کچھ بھی اسکے واسطے نہیں کیا گیا۔ اس قسم کے اور بہت سے بیمار قابل ذکر معلوم ہوتے ہیں۔ مگر اسوقت ہم صرف یہ بیمار کے حالات پر گفتگو کرتے ہیں۔ اور جنکو چند پچھلے مہینوں میں دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ چنانچہ اب تو بچوں کے شفا خانہ میں اور وپرائیویٹ طور پر۔ ان میں ایک یا دو باتوں میں تو خاص دلچسپی معلوم ہوگی۔

سکری اور کرٹس پیدا کرنے والی غذا سے بیماری پیدا ہو گئی۔

پھر علاج کے صرف غذا تبدیل ہوئی۔ عرصہ قبل کے اور چھوٹے کی کیفیت کا خلاصہ۔

مریض نے سیر ہو چکے ہیں۔ مگر۔

حالت۔ سہ ماہی۔ جرمین خلیہ پر جلد

اول ان میں سے اسی ایک تہا مینے کی عمر کا بچہ ۲۴ جنوری ۱۹۳۸ کو گریمینڈ سٹریٹ کے بچوں کے شفا خانے میں داخل ہوا۔ اسوقت عام لاغری۔ سفاف اور سوسکے تپ میں مبتلا تھا۔ بچہ صحت یابی دیکھا تھا معلوم ہوتا تھا اور اسکے جسم پر تمام ہموار جگہ داغ پھیلے

ہوئے تھے۔ اور زیادہ تر ابرد اور داہنے آنکھ کے گرد۔ اور داہنے مان کے اندر کی طرف دو طرفہ
السر دہ بود اور زخم موجود تھے۔ سرور سے سچی متورم اور نیلے رنگ کے۔ نوٹ سوچے ہوئے اور
انہر اکریما کے طور پر سحرات نکلے ہوئے تھے۔ ز تو پری آسٹیم اور عضلات میں کسی قسم کی
تھی۔ اور پیشاب میں البیومن موجود تھا۔

خفیف رکش

رکش کے علامات میں صرف تالو کا کشادہ ہونا اور سیلون کا گھنٹسی دار ہونا پایا گیا۔
نہ تو طویل بڑیاں خمدار تھیں اور نہ چھاتی میں جنسم اور باؤ موجود تھا۔ اور غذا کی نسبت یہ ظاہر
کیا گیا تھا کہ۔

تدائیر سا بندہ
طاعنہ مدنی اور پانی

بچہ کی بدورش ہاتھ سے کی گئی تھی جب دودھ اور پانی دیا جاتا تھا تو تے کر دیتا تھا۔ اور
پچھلے تین مہینوں میں صرف دوٹی پانی میں جھگو کر کھلائی جاتی تھی۔

طاعنہ مدنی اور پانی
غذا کے۔

اب کچے گوشت کا رس۔ پٹونا بڑا ملک اور لالو کا گود شروع کرایا گیا مگر بچہ اپنی غذا بہت
مشکل سے کھاتا تھا۔ غذا کے نلگنے کی وقت کھانسی آجاتی تھی اور بہت سا حصہ غنڈہ کا
نالک کے راہ سے باہر نکل آتا تھا۔ اسکی صحت میں کسی قسم کی ترقی نہ ہوئی۔ اور چار دن کے بعد
بچہ رحلت کر گیا۔ یہی ایک بچہ تھا جسکی نسبت میں نے پیشتر ظاہر کیا ہے کہ وہ میرے طالب علم
مر گیا۔

تغیرات مرت
شش میں جریان
اور اکثر اعضائے
اجتماع خون۔

استحسان شش سے اسکے شش کے مختلف مقامات پر مومج کے باعث سے خون کے
چکے بائے گئے۔ چنانچہ وہ اپنے طرف کے سارے نیچے کے لوب ڈکڑے میں اور کچھ نیچے کے
لوب میں اور بائیں طرف کسی قدر شش کے نیچے کے لوب میں۔ اور نیز پلیورل کیوٹی دھاب
الرحیمہ کا جوف میں خونی رطوبت پائی گئی۔ چھاتی اور پیٹ کے اعضا دھیس کی سیرس برین
کے نیچے بھی مختلف مقامات پر سیلون خون پایا گیا بڑا مکمل اور میٹرک گنڈ (زفرہ اور غشا

الاسکاکے عذوق میں یہی خون کا امتیاع پایا گیا +

دوسرا مریض اچانک ۱۳ مہینہ کی عمر کا گریٹ آرٹھریٹس میں اپریل ۱۹۳۸ء میں داخل ہوا۔ اسکے مٹھنوں کے نیچے دونوں ٹانگوں پر زنا سا چھونے سے سخت درد معلوم ہوتا تھا۔

عوض فیصل کا بیان

مریض مٹھنوں کے نیچے

۱۳ مہینے کا بچہ

علامات

پر مٹھنوں کی درد

دونوں ٹانگوں پر

بلکہ قریب قریب سارے جسم کا یہی حال تھا جب کچھ کو ایک ماہ سے دوسرے ماہ میں لیا جاتا تھا تو سخت چلتا تھا متورم مقامات کی جلد سخت اور چمکدار نظر آتی تھی۔ اور ٹانگوں پر جلد کے نیچے

بہت سے مقامات پر مہر ج کے داغ نظر آتے تھے مسوڑے متورم سرخ اور ٹانگوں نظر آتے تھے گریٹس کی علامات یقین کرنا کو کثرت۔ برقع سر اور گھنڈی دار پیمان جسم کی حرارت

خونی داغ

مسوڑے متورم

گریٹس

مارل۔ قارور میں غنوں اور اسپیسوں کی موجودگی نہیں تھی +

بلاشبہ یہ مریض سکرویمین مبتلا تھا۔ مگر بیماری میں سخت تشدد تھی مسوڑوں کی شکایت قریب قریب تین مہینے پیشتر سے شروع ہوئی تھی۔

متورم و جب کی مکرر

جب کچھ چھ مہینہ کا تھا تو اسکی پرورش ماہ سے شروع کی گئی اور مصنوعی غذائیں لینے لڑیکہ ٹڈلک بنا کسی اور تازہ غذا کے آہستہ تک جاری رہی اور پھر اسوقت سے کہا

جاتا ہے کہ پاپائٹ گائے کا دودھ باریک وٹیل میں گاڑا کر کے دینا شروع کیا گیا۔ کچھ کا باب گولا تھا اور دودھ کے خالص ہونے میں بھی اسکو شبہ تھا۔

نہایت سابقہ

اس میں کچھ شبہ نہیں کہ اخیر کچھ کی غذا میں جو دودھ کا اضافہ کیا گیا تھا آنے لگا۔ کچھ کو مرض کی شدید علامات سے بہت ہی بچایا جو کہ غذا کی تبدیلی سے ایک مہینہ پہلے

دودھ کو خالص کر کے دینا

علامت میں تبدیلی

سبب مسوڑوں کے متورم ہونے کے نمودار ہو گئی تھی +

کچھ نے انور کچے گوشت کے دس دودھ اور آلو کے گودے پر لگایا جس سے بہت ہی عمدہ نتیجہ ظاہر ہوا۔ چار دن کے اندر سب داغ سرخ ہو گئے مسوڑوں کی مسماہی جاتی

غذا میں سکری پر لگایا

رہی گوکسی ذرورہ م باقی رہ گئی۔ اور ٹانگوں کی درم اور ان کے درمیں بھی بہت خفیت ہو گئی۔
بچہ اب غذا بھی اچھی طرح سے کھانے لگا اور تین ہفتہ کے بعد پھیلاؤ ختم ہو گیا۔

تیسرے بیمار سے معمول کے برخلاف پلیمپی ظاہر ہوتی ہے جنوری سنہ ۱۹۱۸ء میں آ

میں نے ایک بچہ باہر علاقہ سے معالج کیلئے سیکر ہاسپتال یا سویت بچہ ہسپتال (ہارلیم)

میں مبتلا تھا سویت بچہ کی ماں اسکو میس کرے میں ملاحظہ کیا اسے لائی تھی تو سویت

وہ بچہ مجھ کو بہت ہی زرد اور سکھا معلوم ہوا۔ اور ماں کی گود میں بہت ہی ڈھال ہو کر پڑا

بڑا اٹھا۔ اسکی ماں نے بیان کیا کہ بچہ کی ٹانگیں چھونے سے بھی دکھنے لگتی ہیں۔ اور جن جن

مقامات پر بچہ کو زردارہ سے پکڑا جاتا ہے وہاں نے الفور نیل پڑ جاتے ہیں یہ بہت ہی کمزور

غفلت اور بے تابی کی حالت میں پایا گیا۔ اور ذرا سی حرکت سے درد ایسا بے تاب اور بیدم

ہو جاتا تھا غرض ظاہر ہی ہو جاتی تھی کہ اس بچہ کی ٹانگوں کے مرجانے کا خیال ہو جاتا تھا ایک

مہینے کا عرصہ ہو کہ اسکو میٹاب خون کی طرح آتا تھا۔ اور امتحان کرنے سے خون اور لیوین سے نظر

آتا تھا بچہ کو کبھی کبھی پاخانے کے ساتھ بھی خون آ جاتا تھا۔ تاں معمولاً بڑا اور کشادہ تھا پس

گھنڈی دار اور بڑا بڑے ہوئے جن سے کرٹیس کی موجودگی ثابت ہوتی تھی۔ مسوڑے سیاہی

مائل اور سنجی تھے۔ اور دونوں ٹیبیا پر دم کو داتھی۔ جسکے چھونے سے بچہ کو بہت درد معلوم ہوتا

تھا۔ پاؤں پہنچے ہو جاتا تھا اور اپنے پیڑ کے مقام پر ایک بڑا نیل چوٹ کے نشان کی طرح

معلوم ہوتا تھا۔

ہشتری اسکی یہ تھی۔

بچہ کو تین مہینے کی عمر تک گئے کا درد اور پانی منارہا۔ پھر اکوتے اور اسہال ہو گئے۔ جو درد

کے نقص کے باعث سرخیال کئے گئے۔ اس پر درد چھڑا گیا اسہال بند کئے گئے۔ اور بچے کو

بہت ہی ترقی۔

اور صحت پائی

تیسرا بچہ لا مرینس۔

مریض کی صورت۔

بڑا ہلکا۔

ٹانگیں نکلاؤ سخت کمزوری

نیل کے نشان۔

خفی۔

پاخانے سے ہلکا خون نکلتا۔

سینہ میں ششوں کا درد۔

تدبیر نافذ۔

مالٹنی ہوئی مصنوعی غذا کسی قدر کٹھن شد ملک کے ساتھ (ایک چائے کا چمچ تین تول غذائیں لگایا گیا۔ اسکا علاج بھی حرف غذائی طور پر کیا گیا۔ دو کسی طرح کی ہنیں دی گئی۔ وایٹ جوس آلو کا گودا اور ملائی۔ مگراس ریس میں ایک وقت واقع ہوئی۔ وہ یہ تھی کہ بچے کی معدہ کی حس تیز ہو گئی تھی۔ اور جب دراز وانی غذا اسکو دیا جاتی تھی تو وہ تے کر دیتا تھا۔ اسپر پرفوری معلوم ہوا کہ ملائی کم کر دیا جادے اور صرف نصف تول غذا دو گھنٹہ کے بعد دیا جادے باوجود اس کمی کے بھی ناگین اب کم دکھتی تھیں۔ میوٹے بھی زیادہ تورم نہ تھے۔ اور جسم کے سیاہ داغ بھی گھٹ گئے تھے۔ اور پیشاب میں بھی اب خون کی کمورت کم رہ گئی تھی۔ دو ہفتہ کے عرصے میں پیشاب میں خون اور لیمبون کا نشان نہ تھا۔ ملائی اب زتر زتر بڑھائی گئی۔ اور وودہ اضافہ کیا گیا ایک مہینے کے اندر اندر بچہ اچھا ہو کر ادھر ادھر کھینے لگا۔ اس ریس میں بھی غذا کا نقص مرض سکری کے پیدا کرنے کے واسطے کافی تھا۔ کاڈنڈ ملک جیسا کہ مشیر کہا گیا ہے خفیف یا مشتبہ حالت میں ایک نافع سکری غذا ہے ایک تول میں کاڈنڈ ملک کے ایک چائے کے چمچ کا تیسرا حصہ بھی کوئی مقدار ہے، ہر شغافے عامل جو اجزائے نافع سکری سے حاصل ہوئی۔ خاص مرض کی موجودگی کے واسطے کافی ثبوت ہے۔

علاج زتر زتر غذائی مان سکری کا
غذا اپنے میں پہر ہر وقت۔

ترقی صحت۔

ہائیریا کی کاوش۔

اس ریس میں بھی غذا کا
نقص تھا۔

غذا کی صلاح پرفوری صحت
پائی۔

جو تھا چھلا ریس۔

اول اول مشتبہ۔

مگر بعد صاف۔

ریس کی حالت

ناگین میں بھی خفیف تھیں۔

آخری شال جو اس مرض کی نسبت میں بیان کرنا چاہتا ہوں دینا چاہئے وہ بھی بعض خصوصیتوں میں کچھ کم دسپ ہوگی۔ کیونکہ بچہ ایسے عمدہ طور پر رورش کیا گیا تھا کہ اسکی سکری میں مبتلا ہونے کا محسوس بھی نال ہوا۔ مگر شکر ہے کہ اسکا ثبوت جلد مل گیا۔

یہ مرض مئی ۱۹۰۱ء میں پائی گئی تھی۔ آپریل ۱۹۰۱ء کو مشورہ ڈاکٹر لائی ونگ کے میرے پاس بھیجا گیا۔ اسکی ناگین جھونے سے بہت ہی در در کرتی تھیں۔ اور یہ تولد ہونے کے بعد ہی مرض اگر زما میں بھی مبتلا ہو گیا تھا۔ مگر زتر زتر علاج کے یہ تو جلد رفع ہو گیا۔ بچہ ناگین سیٹ

ہوئے بے حرکت پڑ رہتا تھا ٹانگوں کا سیدھا کرنا یا انکا چھڑنا اسکے واسطے سخت تکلیف کا باعث تھا۔ چنانچہ اپنے الفور علاج شروع کر دیا۔ اسکی ٹیبا کی بری اسٹیم پر دم نمودار تھی۔ جو چھوٹے سے ہی دیکھنے لگتی تھی۔ وہ اپنی گال پر کان کے نزدیک ایک خفیف سا کالا داغ بھی موجود تھا۔ سر کا بھی کسی قدر سیاہ اور توم تھے مگر ہر ہفتہ کرانکی صورت سنبھی معلوم ہو پریشاں بین البیوں بہنیں تھا اور کچھ بوٹا تازہ معلوم ہوتا تھا۔ رکش کی علامات بھی فی ہر تھین کیونکہ تاوی بھی خوب کشادہ تھا اور دانت بھی ابھی تک نہیں نکلے تھے اور نہ نکلنے کے ابھی کچھ آثار تھے۔ پسیدان گھنڈی دار تھین بس یہ تو رکش کی علامتیں تھین۔ بچہ کی پرورش مکمل مصنوعی اور ویسی کیڈ غذاؤں سے ہوئی تھی۔ جبکہ ہر لہ کوئی بھی تازہ حسہ و غذا اسکے نہیں ملائے جاتے تھے۔

قطعی نشانات ہو رہے تھے۔

مرض کے سکروی ہونے میں مجھے کچھ شک تھا۔ سبب اسکے کہ ایک تو مسٹر لون کی صورت سنبھی بہنیں تھی۔ اور دوم یہ کہ لوکا رنگ روپ میں بھی جھا معلوم ہوتا تھا۔ اور اس لحاظ سے کوئی قطعی رائے نہیں قائم ہو سکتی تھی۔ جزائے مانع سکروی۔ ریسٹ جو س۔ آلو گا گودا۔ اور دودھ بچہ کی غذائیں ملائے گئے۔ اور کچھ کو کوئی اور خوراک نہیں دی گئی۔ بجز خیر خوراک اگر سے پاؤں اور دودھ و سرس پاؤں کے تاکہ بچہ کے اہمال بند ہو جاوے۔ بچہ کی سکروی میں مبتلا ہونے کی دو کانی وجہیں مل گئیں۔ ایک تو یہ کہ سبب سخت رونے اور چلانے کے بچہ کے دونوں آنکھوں کے نیچے کے پوٹوں پر جماع خون کے باعث سے نیلے داغ پڑ گئے تھے۔ اور دوسرے یہ کہ غذائے مانع سکروی کے استعمال سے بچے کی صحت میں ترقی نظر آنے لگی۔ جن سے مجھ کو دوسری دفعہ بچہ کے ملاحظہ کرنے سے اطمینان ہو گیا۔

موجودہ غذا میں اجزاء مانع سکروی اضافہ کئے گئے۔

مرض سکروی بہت بڑھ گئی۔

پوٹوں کے نیچے کی جگہاں خون

غذائی مانع سکروی کا کھانا

میں مروتی ہو گئی

غذائی سبب

معالجہ سے پہلے جو غذا بچہ کو دی جاتی تھی اس میں اجزاء مانع سکروی کی کمی تھی اور یہ پایا جاتا ہے کہ کچھ گوشت کا رس اور آلو گا گودا اور تازہ دودھ اضافہ کیا گیا تو صحت اپنی عمدہ حالت

ہر قایم ہو گئی۔

اب تمام سکروئی کے بیاردن میں کم و بیش کرکٹس کی علامات بھی بائی گئی ہیں بعض حالات میں تو بہت خفیف ہیں۔ اور اس لحاظ سے کرکٹس کے قطعی طور پر سکروئی کے ساتھ شامل ہونے میں مجھے کچھ شک بھی ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ یہ ہر دو بیماریاں غذا کے نقص کے سبب سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور اس لحاظ سے دونوں مجتمع صورت میں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اور دوسرا یہ خیال میں یہ ظاہر غالب ہے کہ جو بچے کرکٹس میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں کم و بیش سکروئی کے علامات بھی بائی جاتی ہیں۔ اگر سٹرون کی سنبھالی حالت اور کائے فائغ ظاہر نہیں ہوتے۔

سکروئی تمام مضمون میں کرکٹس کی علامات کو پیش۔ ممکن۔ مندرجہ ذیل۔

۵۵۵ سے پر۔ کا مضمون

میں پا جانا۔

بہت سے کرکٹس والے بچوں

میں سکروئی۔

اس امر کی شہادت کیواسطے ڈیون اور عضلات کا دکھنا ہی کافی ہے اگر تم فرض کر مضمونی غذاؤں سے خفیف سکروئی ہر کرکٹس کے پیدا ہو سکتی ہے تو غیر محقول نہ ہو گا۔ کہیں کہ یہ دونوں منع سکروئی اور منع کرکٹس غذاؤں سے منع ہو سکتی ہیں۔ میں اب آپ کی توجہ زیادہ تر اس امر پر دلاتا ہوں کہ کرکٹس کے علاوہ میں آپ اس نقطہ کو فراموش نہ کریں گے اور بچے کی غذا میں یہاں تک اصلاح جاری رکھیں گے کہ اس سے منع سکروئی بھی اسپین ضرور موجود رہیں۔

بعض حالات میں اور۔

عضلات کا دکھنا تو بیکارین

سکروئی کا مضمون ذرا۔

کرکٹس والی غذا۔

اس خیال کا ضروری رہنا۔

خاتمہ۔

اے صاحبان بچن کی ابتدائی زندگی کی غذاؤں اور انکی بیماریوں کی نسبت جو کچھ میں نے لکھا تھا کہ چکا۔ جیسا کہ میں نے شروع میں عرض کیا تھا کہ مضمون بغیر ایک عالم اور روزورہ کا کام ہے۔ مگر علمی صورت میں یہ بہت ہی ضروری درمخبر ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی صمیم و نفیست حاصل کرنے میں مدد حاصل ہوئی تو بے شک آپ منظور کریں گے کہ میں نے آپکا اور اپنا وقت ضائع نہیں کیا۔

تمام شد

انڈلس

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۱	اناج کی غذائیں بچاؤ کے قابل قدر	۱۱۵ و ۱۲۳	آتشک - موزوں بعض اوقات +
۶۷	بے مالٹ علی الخصوص شایع دلی غذائیں		اٹرونی - اس کے بہت سے اسباب ہیں
۶۸	ساہوت گیسوں کے آٹے کی ہونے ہوئے	۱۰۵	مگر زیادہ تر غذا کی غلطی سے ہوتا ہے -
۶۸	آٹے کی +	۱۰۵ و ۱۰۷	اس کے مریض اور ان کا علاج +
۶۸	ہر قسم کی خالی از نقص نہیں +	۲۷ و ۲۸	اجزاء حیوانی غذائیں ان کی مقدار
۶۹	جو گھریں تیار کی جاتی ہیں +	۳۰ و ۳۱	و واجب کی ضرورت +
۶۹	اراروٹ - کارن نکلاور +	۶۰ و ۶۱	اناج کی غذاؤں کا ان سے ملنا ہوتا +
۷۰	کمی - باری - ساگو - ٹی پی او کا چاول اور		اجزاء ملنے سکروی - مصنوعی غذائیں
۷۰	اوٹ میل +	۱۶ - ۱۷	میں ان کی ضرورت +
۱۰۸ و ۱۰۷	ایٹیمیا - اسباب +	۱۷	ان کی اصلیت کا نام معلوم ہوتا +
۱۰۷	رکش اور سکروی کی مستحکم حالت -	۱۲۲	ان کی غالب اصلیت +
۱۰۸	علاج +	۱۵۰ و ۱۵۱	یہ سکروی کو جلد رفع کرتی ہیں +
۱۰۸ و ۱۰۹	سناجیات +	۱۵۱ و ۱۵۲	اراروٹ - تقریباً تمام مشایخ ہوتا ہے +
	اوٹ میل - یا برون فلو اور خراش پیدا	۷۰	غذا کے لئے نامناسب ہے +
۳۰	کرنے والا بچوں کو مضر صحت +	۱۲۴ و ۱۲۵	آلو کا گودا - سکروی کا علاج +
۷۰	اس کی قوت غذائی +	۱۵۵ و ۱۵۶	اناج کی غذائیں تنہا کیشی نہیں
۳۷	ایسڈز - تجربات مختلف +	۱۹ و ۲۰	میں سکروی پیدا کرتی ہیں +
۱۲۰	اقسام کے دودھ کے جھاڑ +	۶۳ و ۶۴	چربی سے مملو ہوتی ہیں +
۳۸	ایسنس - آف سیف دیکھو بیٹیسٹ	۶۰ و ۶۱	اجزاء ملنے سکروی سے بھی مملو ہوتی ہیں
	بارلی و اٹروٹ - تازہ دودھ میں ملائی کی تاثیر	۶۳ و ۶۴	حیوانی اجزاء سے بھی خالی +
	جوش دے ہوئے دودھ میں ملے	۵۵ و ۵۶	کیونکہ طیار ہوتی ہیں ان کا نقشہ +
۴۵	کی تاثیر +	۶۷ و ۶۸	بھور غذا کے ناکافی +
	بانی کار لونٹ آف سوڈا - پانی	۶۱	اپنی قوت غذائی میں +
۴۷	ہوئے دودھ میں ملنے کی تاثیر +	۶۱	جزء غذا ہو سکتی ہیں +
	بچوں کے واسطے چربی کی زیادہ	۶۱	بجائے نائٹروجنس اجزاء +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۸۴	اور دوم نقص پرورش سے :-	۱۶-۱۳	ضرورت پڑتی ہے +
۸۴	= بعض دوم جماعت کی بیماریاں پہلی		بچوں کے واسطے - صرت نباتی
۹۱-۸۵	کامیاب ہوتی ہیں +		چیزوں سے پرورش کرکٹ اور سکروی
۱۰۲-۹۲	= ڈسپیشیا +	۲۳	پیدا کرتی ہے +
۱۰۲	= گپا سٹروائٹی رائیٹس +	۲۵	= قوت ماضیہ کا ضعف +
۱۰۲	= کی صورت مزمنہ	۲۶	= اُن کے معدہ کا گھس ہونا +
۱۰۴	= تھرش +		= اُن کی غذا کی چھ ضروری شرائط +
۱۰۴	= سٹوٹائیٹس +		= گائے کا دودھ ہمیشہ اُن کو موٹا تازہ
۱۰۴-۱۰۵	= اٹرونی +	۳۶	نہیں کرتا +
۱۰۶	= اینینیا +	۴۶	= کانڈینڈ ملک بلا ضرورت فریہ کر لے +
۱۱۰	= ریکیٹس +	۶۱	= سٹابج کا کم ہضم ہونا +
۱۳۸	= سکروی +	۷۰	= سٹابج کی تاثیر +
۷	پانی - جسم میں کیونکر منبید ہوتا ہے +		برائڈمی - بطور مفرغ گیا سٹروائٹی رائی
۱۷-۱۱	= غذائیں کس قدر ہونا چاہئے +	۹۹	رائیٹس میں +
۳۵-۳۴	= گائے کے دودھ میں ملائے کی	۹۹	= کے مقدار غذا اور استحال +
۹۰-۹۰	معولی مقدار +		= پشونائیز ڈیفیت جلی کے ہمراہ کولا پس
۹۰-۸۵	= کانڈینڈ دودھ میں ٹائیٹیک مقدار +	۱۰۰	کی حالت میں بچکاری +
۴۴	= جوش دینا چاہئے +		برنڈز ایننس - گیا سٹروائٹی رائی
	پشونائیزڈ - دودھ دیکھو دودھ +	۹۹	ٹس میں +
	پروٹائیڈز - دیکھو ٹائیٹروئس اجزاء +		بکرمی کا دودھ - دیکھو دودھ +
	پینکریٹ کی ہونی غذائیں پینڈ	۷۰	بیٹ فی - بچوں کی پرورش کیلئے غذا +
۶۶	اجزاء کی مقدار +	۷۴	= بیٹ فی کے اجزاء +
۶۶	= طیار کرنے کا طریق +	۷۷	بے مالٹ لٹن کی غذائیں غیر کٹنی
۶۶	= کمزور معدوں کو موافق آتی ہے +		میں بیماریاں بچپن میں - جو غذا کی
۶۶	= تندرست معدہ کو کمزور کرتی ہے +	۸۴-۸۲	غلیظوں سے پیدا ہوتی ہیں +
۶۶	= مستقل غذا کے قابل نہیں +		= دو جماعت میں منقسم ہیں اول جو آلات
۷۸	پنیٹنٹ میٹ جوس کا کیمیائی +		انہضام کی خراش سے پیدا ہوتی ہیں

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	خوراک - کا نقص بچوں کی بیماری کا باعث ہوتا ہے +	۷۹	پی ٹینٹ میٹ جوس امتحان +
۲	آٹے والے بچوں میں سکر دی اور کٹس پیدا کرتی ہے +	۷۹	کی توت غذائی +
۵	اسکے شرائط کا کل پرورش کے واسطے +	۷۹	کمزوری اور نقاہت میں عارضی طور پر مناسب ہے +
۵	نباتی پرورش کے واسطے ناکافی ہوتی ہے +	۷۹	ابتدا بچپن میں مفید +
۲۳	دودھ انسانی - اس میں ہر ایک ضروری جز موجود ہوتا ہے +	۷۸	ہونا ہوا آٹا - اس میں سٹارج زیادہ اور ڈکسٹرین کم ہوتا ہے +
۱۸ و ۱۲	مصنوعی غذا کا موازنہ ہے +	۷۸	اس میں زیادہ مقدار میں دودھ ملتا ہے بڑے بچوں کی واسطے عمدہ غذا بن جاتا ہے +
۱۲	اس کے اجزاء +	۷۸	تازہ ترکاریاں - سکر دی میں انہیں سفید ہوتی ہیں +
۱۲ و ۱۳	چربی بنسبت کاربوہائیڈریٹس کی نسبت جو ان کی غذا سے زیادہ ہوتی ہے +	۱۴۲	تہرش +
۱۳	اس سے بچوں کو سکر دی نہیں ہوتی تا وقتیکہ ماں سکر دی میں مبتلا نہ ہو +	۱۰۳	اس کے خواص +
۱۶	اسکی مقدار دودھ پلانے کے مختلف اوقات +	۷۰	ٹی پی او کا - بطور غذا کے غیر کفایتی +
۱۹	اس میں سٹارج نہیں ہوتا +	۷۳	ٹائیٹنیاٹ - دودھ کی چھوت سے +
۲۴	اس کا دوسرا قسم کے دودھ سے متبادل +	۷۳	ایسے وہ گھر محفوظ رہے جہاں جوش کرنے کے بعد دودھ استعمال کی گیا +
۲۸ و ۲۹	اس سے بعض اوقات سکر مضمی +	۷۰	جو طیار کی ہو مٹی غذا کیسے ناکافی ہیں +
۳۳	دودھ انسانی مصنوعی -	۲۸ و ۳۷	جینیٹ - گائے کی دودھ کی کاسٹ جاتا ہے +
۳۸	اس کے بنانے کا طریق +	۳۹ و ۳۸	کے تجربات ہمراہ ایسٹ باری فائبر اور لائیم وارٹر کے +
۴۸	ترکیب +		پیشہ تائید کرنے سے قابل حل بچوں میں تبدیل ہو جاتی ہے +
۴۸	اس کا انسانی دودھ سے متبادل +	۴۰	چمپ میں کا سفید اٹر دنی میں +
۴۸ و ۴۹	اس کے استعمال کرنے میں نفع +	۱۰۷	چربی - دیکھو ہائیڈروکاربن +
۴۸	بطور غذا کے اس کی طاقت +	۷۰	چھاول - بچوں کو بطور غذا کے غیر کفایتی +
۴	دودھ بکری کا - بچوں کے لئے مفید +	۳۳	چھائی سے کچھ دودھ پلانا +
۴	جما ہوا دودھ پکھنے کی حالت میں مناسب +		

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۴۷	دودھ کنڈنسڈ اس ایسٹریکٹس کے عارض ہونے کا خوف +	۳۳	دودھ بکری کا - اسکا کیمیائی امتحان +
۴۷	اس کی قوت غذائی +	۳۷ و ۳۸	دودھ کے دو قسم اقسام سے مقابلہ +
۴۷	دودھ گائے کا - نئے بچپن میں	۴۷	اس کو جوش دینا چاہئے اور اس میں لائیم واٹر ملانا چاہئے +
۴۷	تھے کا موجب +	۴۷	دودھ بٹیری کا - دوسرے اقسام کے دودھ سے مقابلہ +
۲۱	انسانی دودھ سے مقابلہ +	۳۸	دودھ پیٹوٹائیزڈ - نہیں جمتا +
۳۷ و ۳۸	اور اقسام کے دودھ سے مقابلہ +	۴۰	پانی ملانے سے عمدہ ہوتا ہے +
۳۷ و ۲۱	اس کے اجزاء +	۴۰	اس کے مستقل استعمال پر اعتراض +
۳۷ و ۲۱	بچوں کی مختلف عمر میں کتنا مقدار میں +	۴۱	اسکا پیٹوٹ ہونا بتیج کم کرتے جادیں +
۲۵	مخاطرہ +	۴۱	دودھ پیٹوٹائیزڈ کنڈنسڈ گائے کے دودھ کا بدل +
۲	ترش ہونے سے اور اسہال پیدا کرتا +	۵۳	بجائے انسانی دودھ کے ڈیشیا میں +
۳۵-۳۳	پانی ملانے سے +	۸۸	دودھ ڈیسی کمپیڈ - ہمراہ مالٹا غذا +
۳۵-۳۳ و ۹۱	پانی کھد ملانا چاہئے +	۷۲-۷۱	اس کے خشک کرنے سے اس کی قوت غذائی اور مانع سکروی ہونا ناقص ہو جاتے ہیں +
۳۷ و ۳۷	بہ نسبت انسانی دودھ کے بھلی ہضم +	۷۲	دودھ کنڈنسڈ - بہ نسبت انسانی دودھ کے کم مانع سکروی +
۳۵	چھ مہینے پہلے بچوں کو نیبر پانی ملانے نہیں دینا چاہئے +	۱۸	خالص اور بانی لے کا کیمیائی امتحان +
۳۸	جین کم محلول ہوتا ہے +	۳۳	بہ نسبت گائے کے دودھ کے سرخ اضم +
۳۸	جوش دینے سے محلول +	۴۵ و ۴۰	اس میں کھد پانی ملانا چاہئے +
۴۷ و ۳۸	بارلی واٹر کے ساتھ +	۴۶	اس میں شکر کی کثرت +
۴۷ و ۳۸	لائیم واٹر ملانے سے اثر +	۴۶	اس کے استعمال پر اعتراض +
۳۸	اس کے جین پر تجربات +	۴۶	اس سے سکروی کا ہونا +
۳۸	نذریہ ایسڈ کے +	۴۶	بذریعہ بانی کلاریٹ آف سوڈا کو
۴۱	عام استعمال کریکاپریٹ +	۴۶	جوش دینا طریق اولی ہے
۴۲	جوش دینے میں عوام کا اعتراض	۴۶	جوش دینے میں عوام کا اعتراض
۹۰ و ۴۲	جوش دینا بہ نسبت تازہ +	۴۶	ٹائی اور جربی میں ناقص +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۳ و ۶۴	ڈاکٹرین ایسٹن کا تبدیل ہونا +	۴۲	کہ طبعین ہوتا ہے اسکا علاج +
۶۵	= مالٹ جی ہوئی غذائیں +	۴۳	= جوش دینے کے فوائد +
۶۶ و ۶۷	ڈاکٹرین ایسٹن کا ترش اور خمیر ہونے سے		= جوش دینے سے چھوت کی بیماریوں سے
۸۴	= کارل ایک +	۴۷	= محفوظ رہ سکتے ہیں +
۹۳	= گرم ملکوں میں مہلک +	۵۳	= بدل +
	= بچوں میں دودھ چھڑانے کے وقت	۵۷	= روٹی کے جیلی کے ہمراہ +
۹۳	عام ہوتا ہے +		= جوش دیا ہوا سخت ٹھسپیشیا میں
	= اس کے اموات نیویارک کے خیراتی شفاخانہ	۸۸ و ۸۹	کے وودھ کا نم اہل ہو سکتا ہے +
۹۳	میں اور فرانکس فونڈ ٹکب ٹیل میں +	۹۲	= سمیات ہوائی کو جلد اخذ کرتا ہے +
	= اس نیویارک میں اپریل اور اکتوبر میں	۱۲۶	= استعمال کرنے سے ایک بچہ میں رکش +
	دودھ چھڑانے سے چند ہی بچے محفوظ	۱۲۷ و ۱۲۸	= سکڑی میں فائدہ بخش +
۹۳	رہے ہیں +	۱۵۱ و ۱۵۲	دودھ گدھی کا - حاضی استعمال کے
۹۴	= اس کے اقسام +	۳۲	انسانی دودھ کا بدل +
	= اس کے اقسام صرف ملبہ میں مختلف	۳۲ و ۳۳	= اسپرٹس +
۹۴	ہوتے ہیں +	۳۲	= مشعل غذا کے طور پر مناسب +
۹۴	= انفلما میٹری اور تن انفلا میٹری +	۳۳	= کیمیاوی امتحان +
۹۴	= ڈی سنٹرک +	۳۴	= حاصل ہونے میں وقت +
۹۵	= ڈی سنٹرک کے علامات +	۳۷	= دودھ کے اقسام کے وودھ سے مقابلہ
۹۵	= خاصکر غذا کے نقص سے نہیں ہوتا +	۵۳	= گانے کے دودھ کا بدل +
۱۰۳	= گرانک +	۹۹	= گیاسٹر وائی رائی ٹس میں +
۱۰۳	= گرانک کا علاج +		دودھ گھوڑی کا - انسانی دودھ
۱۰۴	= اس سے شدید فراع اکثر قبیح ہوتا ہے +	۳۸	سے مقابلہ +
۱۱۴	= گرانک رکش کی ایک معتبر علامت +		دودھوں کے لانے میں عوام کا
	= دیکھو گیاسٹر وائی رائی ٹس +	۳۱	غلط خیال +
	ڈاکٹرین ایسٹن میں زیادہ تر بوتل سے پرش	۴۰-۴۱	= حل ہونے کا تجربہ بذریعہ ایڈ کے +
۸۸ و ۸۹	پانے والے بچے مبتلا ہوتے ہیں +	۴۰	= ہضم ہونیکا طور +
	= چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو	۶۲	ڈاکٹرین - شکر و شکر سے مفید تر ہے +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۱۱۹	رکٹس اس میں چرنے کی کمی ہوتی ہے	۸۸	راہیٹ جوس انسان کا نم بدل
۱۲۰	اس میں کٹنگ ایسڈ کی رائے	۱۰۴	سٹوٹائیٹس اور تھرش میں
۱۲۰	اور اس رائے پر شہادت	۱۰۶	اٹرونی میں
۱۲۱	غذائی دلیل	۱۰۸	اینیمیا میں
۱۲۱	اس میں بعض اجزاء غذا کی کمی بہت	۱۳۰	رکٹس میں
۱۲۱	مجموعی		رکٹس - اس کے مشتبہ مریضوں میں
۱۲۰	اور زیادہ ترجیحی چربی کی	۱۱۴	بڈیوں کا امتحان کرنا چاہئے
۱۲۲	اور پھر پروٹید اجزاء کی	۱۱۴	زیادہ تر نقص غذا کی بیماری ہے
۱۲۳	اس میں فاسفیٹس کا عمل	۱۱۵	اس میں موروثی استعداد کی تاثیر
۱۲۲	اس کی تفصیل ان اجزاء کی کمی سے		اس میں مادر زاد آتشک تغیرات
	ذو آلو جیکل گارڈن کا اخیر تجربہ بطور	۱۱۵ و ۱۱۶	پیدا کر سکتا ہے
۱۲۳ و ۱۲۳	قطعی فیصلہ کے	۱۱۵ و ۱۱۶	مگر اصل مرض نہیں
	غذائی سے پیدا کر سکتے ہیں اور غذائی		باوجود عمدہ تدابیر حفظ صحت کے بھی
۱۲۴	سے آرام ہو سکتا ہے	۱۱۶	پیدا ہو سکتا ہے
۱۲۴	اس کے دیگر اسباب		اس کی پیدائش کے واسطے نقص غذا
	اس میں علامات کے اختلاف اس کے	۱۱۷	اصلی باعث ہے
۱۲۵	اسباب پر منحصر ہیں	۱۱۷	چھاتی سے دودھ پینے والے
۱۲۵	بسیب فاکٹش کے		بچوں میں شاذ و نادر
۱۲۵	بلحاظ آتشک کے اس کی صورت	۱۱۸	دیگر حیوانات میں طبعی انحصار نقص غذا
۱۲۶	اس میں خراب اندامی		اس کی مصنوعی پیدائش بموجب تجربہ
۱۲۶	اور اس کی مثال ایک انعامی بچہ میں	۱۱۸ و ۱۱۹	گودین اور ٹرے پیار کے
	چھاتی سے پرورش پانے والے		اس کا ثبوت بموجب تجربات
۱۲۶	بچوں میں	۱۱۹	ذو آلو جیکل گارڈن کے
	گائے گودھ پینے والے بچوں میں	۱۱۹	اس کی شناخت حیوانات انسان میں
۱۲۶ و ۱۲۶	اور اس کی تشریح	۱۱۹	اس میں نقص غذا پر دلیل
	جنین میں		اس میں ڈاکٹر کو ساٹ - فریڈمین
۱۲۸	پیدائش ہی سے ممکن ہے	۱۱۹	اور دیگر کے تجربات

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۸	سابوت گیہوں کا آٹا بنانیکا عمل	۱۲۸	رکش دیر کے بعد اور اس کا علاج
۶۸	اس کے فوائد	۱۲۸	معمولی قابل علاج
۶۸	استعمال پر اعتراض	۱۳۲، ۱۳۹ ۱۳۵، ۱۳۶	اس کا علاج
۶۸	نئے بچوں کے واسطے غیر مفید و فیکہ		علاج کے واسطے ادویات - مقبر
۶۸	مالٹنہ کیا جاوے	۱۲۹	نہیں میں
۱۰۶۶	سالمٹس آف لائیم کی بچوں کی	۱۲۹	اس میں کچے گوشت کے رکنا فائدہ
	فدائیں خاص ضرورت	۱۳۰	اس میں تازہ ہوا اور روشنی کی ضرورت
	سماج سے پرہیز بچپن کے اوائل	۱۳۶-۱۳۱	اس کے مریض بچوں مثال کے
۲۴	ایام میں	۱۵۵، ۱۳۹	اس کے ہمراہ سکرومی ضرور ہوتی ہے
۲۴	انسانی دودھ میں نہیں ہوتا		اسکے علاج میں سکرومی ضرور سمجھا
۲۴	مصنوعی غذاؤں کا برا غلیم ہوتا ہے	۱۵۶	ہونا چاہئے
۶۱۵۲۲	اس کا بلی اہضم ہونا	۵۴	روٹی کی جیلی یا گلوٹین غذا کے اجزاء
۶۲	شکر انگوری میں تبدیل کرنا چاہئے	۵۴ و ۵۲	بنانے کا طریقہ
۶۲ و ۶۳ ۶۵ و ۶۶	اس کو مالٹ غذاؤں میں شکر میں تبدیل	۵۶	اس میں بعض اجزاء کی کمی
۶۰	کرنے کا عمل	۵۶	تنہا استعمال کے واسطے ناکافی ہے
	اس کی تاثیر بچوں میں	۵۶	اس میں جوش دے ہوئے دودھ
	سپوٹائیس ہیڈروکسلس	۵۶	کا ملانا ضروری ہے
۶۶	اٹی رائی ش کے نتیجہ سے	۵۶	پیشونا نیزہ ایک کے ہمراہ
۱۰۵۸۴	سٹوماٹائیٹس - خالکیو لراور لبرٹو	۵۹-۵۷	اس کی قوت غذائی
	اس کے ساتھ ترش اکثر اوقات		اس کے اجزاء کی کمی کے پورا کرنے کے
۱۰۴	عارض ہوتا ہے		واسطے طائی اور رامیٹ جوس کی
۱۰۵۱۰۴	اس کا علاج	۵۸	آمنیزش
۱۰۴	گنگرینس		جوش کئے ہوئے دودھ کے ساتھ ڈسپشیا
۱۲۸	سکرومی (یا سکروی رکش)	۹۱ و ۸۸	میں انسانی دودھ کا نغمہ تبدیل
۱۲۰-۱۲۱ ۱۵۰ و	میں اینہیا ہمیشہ شامل ہوتا ہے	۱۰۷	اٹر دینی میں
	ایک غذا کی بیماری ہمراہ رکش	۹۹	گیٹاٹر دانٹی رائیٹس میں
۱۳۹	ضرور ہوتا ہے	۵۵	سابوت گیہوں کا آٹا اسکے اجزاء

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۹	خدا منرس یا اجزائی ارضی *	۱۳۹	سکرومی - اس کی شناخت *
۱۰	= واٹر بیچ پانی *	=	سکار بیوٹک لینے سکروی پیدا کرنی
۱۱-۱۷	= اس کے اجزاؤں کی مقدار *	۱۳۹	خدا سے پیدا ہوتی ہے *
۱۱	= موازنہ معینہ واسطے جوانوں کے +	۱۳۹	= اسکے سندی مریض *
۱۲	= موازنہ معینہ بچوں کے واسطے مختلف *	۱۴۰	= اس کے علامات *
=	اسکے اجزاؤں کے مختلف حصوں کے واسطے	=	اس کا شفا پذیر ہونا نباتات دودھ
۱۴	جو کم سے کم مفید ثابت ہوئی ہیں *	۱۴۲	اور تازہ گوشت سے *
=	گرم رکھنے والے ظروف خمیر پیدا کرتی	=	دقتاً وقتاً ایک خوفناک حالت میں
۹۲	ہیں *	۱۴۳	پانی جاتی ہے +
=	فاسفٹ آف لائیم جسم کے اجزائے	۱۴۴	= حسب معمول بچپن میں لاحق ہوتی ہے *
۹	کی پرورش کے واسطے ضروری *	=	اس میں بچوں اور جوانوں کی علامات
۱۰۲	تھے مزمین -	۱۴۴	باہم ملتی ہیں *
۱۰۲	= علاج *	=	جن غذاؤں سے پیدا ہوتی ہے انکی
=	اس سے بعض اوقات تہرش کی	۱۴۴	شمال +
۱۰۴	سخت حالت پیدا ہوتی ہے *	۱۴۵	= غذا مانع سکروی سے فوری شفا +
۱۰۸	کاڈلیور آئیل - اینیما کے علاج میں	۱۵۱ ۱۴۶	= اس کے مریض بطور مثال کے +
=	طائی کے ہمراہ اس کے زیادہ فائدہ	۱۴۷ ۱۴۸	= علاج +
۱۲۲	بخش ہونا *	۱۵۱ ۱۴۹	سیگو - بلحاظ غذا کے غیر
۱۳۰ ۱۳۱ ۱۳۲	= رکش کے معالجہ میں *	۱۵۱ ۱۴۹	کمتھی *
=	کارن فلاور میں بالکل سٹارج	۵۰	شکر گائے کے پانی سے دودھ میں
۷۰	ہوتا ہے +	۳۵	کم ہوتی ہے *
۷۰	= تنہا بطور غذا کے ناکافی ہے *	=	کنڈنڈ ٹھک میں زیادہ ہوتی
=	کارلینٹ آف سوڈا - پیوٹائزڈ	۴۶	ہے *
۴۰	ہلک میں کثرت *	=	خدا - اس کے ضروری اجزا +
=	کارلینٹ ہڈرٹیس - ٹائیڈ جنس اور	=	ٹائیڈ جنس اجزا *
۷۰	اجزے سے نسبتاً کم ضروری ہوتے ہیں *	=	ہیڈرہ کاربیس یا چربی +
=	بلاد ساطت مادوں کی ساخت میں	۹	= کارلینٹ ہڈرٹیس *

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۹۲	گیاسٹر و انٹی رانی ٹس۔ اس میں دودھ کی بے اہتیا ملی زیادہ خطرہ کا باعث	۹	خرج نہیں ہوتے +
۹۴-۹۵	علامات +	۱۰-۱۶	بچوں کی غذا میں ان کی مقدار +
۹۶	تھے اور دست کے نقصان +		ماٹ بنی ہوئی غذا میں ہمراہ ویکٹس
۹۷	نبض اور حرارت غریزی +	۷۱	ملک کے بکثرت +
۹۷	عوارضات۔ نیومونیا۔ سپورٹس	۸۲ و ۲۶	دیکھو شمارج اور شکر +
۹۷	پیڈر و ٹفس +	۸۲ و ۹۱	کارا لفنٹم۔ بچوں کا بیضہ +
۹۷	ناگہانی کولیس کا خطرہ +	۸۲	کانسٹی پشین +
۹۸	تشریح بعد مرگ +	۱۰۲	کیونکر ہوتی ہے +
۹۸	علاج +	۱۰۲	اس کا علاج +
۹۸	خرائش پیدا کرنے والی غذا کا بند کرنا +		کانڈنسڈ ملک - دیکھو دودھ +
۹۹	غذا بجائے اس کے +		کچی گوشت - دیکھو رامیٹ +
۱۰۰	کولیس کی حالت میں علاج +		کچے گوشت کا رس - دیکھو ایڈ جیل
۱۰۰	حرارت غریزی قائم رکھنے کی ضرورت +	۸۶	کتنے گوشت کا گودا - دیکھو رامیٹ پپ
	متواتر تھے کی حالت میں نہایت منفید		کنولشن - یا شیج اندرونی +
۱۰۳	ادویات +	۹۷	کولیس کا اچانک واقع ہونا گیسٹر
۱۰۳	اُن کا طریق عمل +		دانی رانی ٹس میں +
۱۰۳	ڈایاریا کی حالت میں معتبر علامات +	۱۰۰	اس میں پیٹو نائیز و بیف جیلی اور بڈزی
	گیہوں کا آٹا - دیکھو سا بوت		کی پکاری +
	گیہوں کا آٹا +		گدھی کا دودھ - دیکھو دودھ +
	لائم سالٹس کی خاص ضرورت		گلوٹین - دار غذا دیکھو مٹی کی جلی
۱۰	بچوں کی غذائیں +		گوشت تازہ - دیکھو میٹ +
	لائم فاسفیٹس کی تاثیر پھر رش		گوشت کا رس - دیکھو رامیٹ جیل
۱۲۲	میں +		گوشت کا گودا - دیکھو رامیٹ پپ
۱۲۰	لکٹک ایسڈ - کرٹس کا باعث +	۸۲	گھوڑی کا دودھ دیکھو دودھ +
	لائم واٹر - گائے کے دودھ میں	۹۲	گیاسٹر و انٹی رانی ٹس -
		۹۲	اس کے مختلف مدارج +
			اسباب +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	پرورش - اور اس کی شرائط کا	۴۳۸	طمانے کی تاثیر +
۱-۴۷	پورا پورا لحاظ +	۴۷	بکری کے دودھ میں طمانے کی تاثیر +
۲	اور اس کی احتیاج +	۵۵	مالٹھ غذا کی ترکیب اور اجزاء +
۳	عملی ضرورت +	۶۲	اصول +
	اس کی تعلیم کی میٹھکل سکولوں میں	۶۶-۶۳	قوت غذائی +
۳	عدم توجہی +	۶۳	دو طرح کی +
۵۴	عام غلطیوں کی نظیریں +	۶۳	پہلی طرح کی - اور +
۵-۶۵	اصول متعلقہ فریالوجی +		اس میں شاہج کا ڈکٹرین میں تبدیل
۷-۱۷	غذا کی مفید اجزاء +	۶۳ و ۶۲	ہونا +
۱۶	غذا کا موازنہ مسیحہ +	۶۳	ہر غذا جزا سے معمور +
۱۹-۲۲	غذا امجوزہ کی مقدار +	۶۳	بعض اور دیگر عوامل میں ناقص +
۲۳	غذا کے وزن کی تبدیل کے فوائد +	۶۳	اصلی غذا ہونے میں ناقابل اطمینان +
۲۳	غذائاتی کانا کافی ہونا +	۶۷	اس میں دودھ اور پانی ملا چاہئے +
۲۶	پوری صفائی کی ضرورت - اور		دوسری طرح کی - اور +
	اگر باضابطہ کام کی جادے تو کچھ	۶۵	بجائے چربی کے بہت ناقص +
۳۱	اندیشہ نہیں رہتا +		علی الخصوص نئے بچوں کے واسطے
	مصنوعی غذا - پوری پرورش حاصل	۶۵	مناسب +
۵-۱۹	کرنیکے خرائط +		دودھ پھڑانے کے وقت زیادہ تر
	اس کی ضرورت جسم کی نئی ساخت اور	۹۰	ڈکٹرین والی بنانے کی ضرورت +
۶	مرست کے واسطے +	۱۰۷	اٹرونی میں +
۷-۱۱	اس کے مفید اجزاء +		ہمراہ خشک کئے ہوئے دودھ کے -
	اس میں ہر ایک جماعت کے اجزاء کی	۷۲-۷۰	بعض اجزاء میں ناقص +
۷-۱۰	ضرورت +	۷۱	اس کے اجزاء +
۷	ناٹروجنس اجزاء کی مقدم ضرورت +	۷۱	قوت غذائی +
۸	ناٹروجنس اجزاء کی کمی کی تاثیر +	۷۱	کاربوہڈریٹس اجزاء بکثرت +
۹	چربی کی کمی سے مرض رکٹس +	۷۲	تینا ایک کانا کافی غذا +
۱۰	چھلنے اور گیشیا کے نگوں کی عام ضرورت +		مصنوعی طریق سے بچوں کی

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۶ و ۶۷	طابی ثالث دلی غذاؤں کے ہمراہ +	۶۶ و ۶۷	مصنوعی غذا انسانی معدہ نمونے کے طور پر
۸۸	کچھ گوشت کے رس کے ہمراہ انسانی دودھ کا نعم البدل +	۱۲	چربی کی مقدار کثیر میں ضرورت +
۱۰۴	سٹوماشی شس اور ترش کے معالجہ میں +	۱۵	اکثر چربی سے معرا اور پروٹینڈ اجزاء میں ناکافی +
۱۰۴	کاڈلیور آئیل کے ہمراہ اس کا فائدہ	۲۹ و ۱۹	اس کے اجزاءوں کا موازنہ اور +
۱۲۲	بخش ہونا +	۱۷	اس موازنہ کے برابر ضرور ہونی چاہئے +
۷	منزل اجزاء - غذا کے +	۱۹-۱۷	میں اجزاء +
۹	ان کے بچوں میں بہ نسبت جوانوں کے زیادہ ضرورت +	۲۹ و ۲۷	مانع سکروی کی ضرورت +
۹	زینی فاسفیٹس +	۲۳-۱۹	اس کے استعمال کی مقدار اور اوقات +
۱۰	گیشیا اور فاسفیٹ آف لایم کی بچوں میں خاص ضرورت +	۳۰ و ۲۳	اس میں حیوانی مادوں کی ضروری مقدار کی ضرورت +
۱۷ و ۱۱	ان کی ضروری مقدار +	۲۳	علاج العموم ساری بناتی ہوتی ہے +
۶۳	مالٹڈ غذا میں ناکافی +	۲۳	زیادہ تر شایع دلی ہوتی ہے +
۷۹	میٹ الینس - گوشت کا روح +	۲۳	بچپن کی لمبی حالت کے مطابق ہونی چاہئے +
۷۹	کیمیائی امتحان +	۲۳ و ۲۵	گازہ اور دوست ہونی چاہئے +
۷۹	بچے اچھی طرح لے سکتے ہیں +		مصنوعی انسانی دودھ دیکھو +
۸۰	بہتر منتقل غذا کے غیر کمتری +		ملکی بہ نسبت دیگر اجناس کے اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے مگر غذا کے موافق سینہ کی نسبت کم +
۸۰	میٹ پیٹون - ترکیب +	۲۳	گیشیا سالیٹس کی خاص ضرورت بچوں کی غذا میں +
۸۰	قوت غذائی +	۱۰	طابی - ناقص غذا میں دودھ کے ہمراہ بعض اوقات کنڈنسڈ ملاک میں اس کی کمی +
۸۰	کیمیائی امتحان +	۳۵	روٹی کی چیلی کے ہمراہ +
۸۱	کمزور سعدوں کے واسطے عمدہ حارضی غذا +	۴۷	
۸۱	مستقل استعمال کے واسطے ضعف +	۵۸	
۸۷-۷۷	میٹ جوس اور اینس +		
۷۷	ترکیبہ کا نقشہ +		

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	نقشہ جات اجزاء فیصدی	۷۲	میٹھ جوس اور اینس - میٹھ
۳۳	دودھ اور اس کے مرکبات کے	۷۵	دیل براہتہ
	بعض مصنوعی انانج کی غذاؤں	۷۶، ۷۵	کچے گوشت کارس
۵۵، ۵۴	اور ان کے مرکبات کے	۷۷	کچے گوشت کا گودا
۷۴	میٹھ جوس اور اینس کے	۷۸	پے ٹنٹ میٹھ جوس
۷۵	ویل براہتہ - کی قوت غذائی	۷۹	میٹھ اینس
۳۷	برصغیر مصنوعی کی تاثیر مختلف دواؤں	۸۰	میٹھ پٹون
	سیدر و ککافنس - یا چربی غذا میں		ٹائیٹر و جنس اجزاء - بلحاظ ضرورت
۷	ضروری	۷	اول درجہ پر
۸	قوت اور حرارت کا منبع	۷	علی الخصوص بچوں کے درمیان مفید
۹	بوجہ کی رکٹس پیدا کرتی ہیں	۸	ان کی کمی کا اثر
	دادوں اور ہڈی کی ساخت کے	۱۷ - ۱۱	ان کی مقدار غذائیں
۹	واسطے ضروری ہیں		ٹائیٹر و جنس اجزاء - مصنوعی غذا
۱۷ - ۱۱	مقدار ضروری	۱۲	میں اکثر ناقص
	بچوں کے واسطے علی الخصوص		پانی لے گائے کے دودھ میں بہ نسبت
۱۷ - ۱۳	زیادہ تر	۳۵، ۳۴	موازنہ کے کم - اور
	مصنوعی غذائیں ان سے اکثر	۵۶	پھر رونی کی جلی میں
۱۷، ۱۶	محموم	۶۳	بالٹہ غذا میں بکثرت
	کی ہیں بہ نسبت دوسری اجناس	۶۶	پکیز یا پاک غذا میں
۲۳	کے بکثرت		بلحاظ پرورش کے کیا کام کرتے
۳۳	پانی لے دودھ میں کم	۱۲۲	ہیں
۴۷	کنڈنسڈ ملک میں		ان کی کمی سے اٹرونی پیدا ہوتی
۵۶	گلوٹین دار غذا میں	۱۰۶	ہے
	ان کی کمی کے باعث سے اٹرونی	۱۲۱	ان کی کمی سے رکٹس پیدا ہوتا ہے
۱۰۶	کا پیدا ہونا - اور	۲۳، ۲۲	نباتی غذا - کا ناکافی ہونا
۱۲۱	رکٹس کا پیدا ہونا		اس سے پرورش پانے والے بچے
۱۲۲	پرورش میں کیا کام دیتے ہیں	۲۳	کمزور رکٹس ہوتے ہیں

صحّت نامہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱	۱۰	تغذیہ	تغذیہ	۱۵	۱۶	اکثر دوامی ہوئے	اکثر معراہوتی ہے
۲	۱۹	تغذیہ	تغذیہ	۲۱	۱۹	۱۲ سے	۲۲ سے
۳	۷	باشمال	باشمال	۲۳	۱۶	امورات میں	امورات میں
۴	۲۷	شریطہ	شریطہ	۲۳	۱۸	اور نہایت ہو	اور مناسب ہو
۴	۱۱	رطبان	رطبان	۲۳	۱۶	بھی	ابھی
۴	۱۶	کارن نکلاور	کارن نکلاور	۳۲	۱	پوری بر	پوری پرورش
۶	۱۴	ہے	ہے	۳۲	۱۸	پانی پر	پانی پر
۸	۹	انحصار	انحصار	۴۶	۱۳	کر کے سے	کر کے سے
۸	۱۷	مذریعہ	مذریعہ	۵۱	۹	قابل	نا قابل
۱۰	۱۰	وجع الفاسل	وجع الفاسل	۵۳	۲	دہی کا	گدھی کا
۳	۱۷	اگر	اگر	۵۷	۱۶	۳۳ ۳۳ ۳۳	۳۳ ۳۳ ۳۳
۴	۲	اُسکے	اُسکے	۵۹	۱۶	کدائی	کدائی
۴	۲	اُسکو	اُسکو	۶۰	۱۲	موز نہ	موز نہ
۵	۴	بیب	بیب	۶۱	۱۱	غذائیں	غذائیں
۸	۷	اجزائوں	اجزائوں	۷۰	۱۲	ہوتی ہیں	ہوتی ہیں
۹	۱۴	غذائے	غذائے	۷۱	۷	۵ حصہ	۵ حصہ
۱۰	۶	ہینے	ہینے	۷۶	۱۲	ٹائمرک اڈے	ٹائمرک ایسڈ
۱۰	۱۹	۵۰۰ حصہ	۵۰۰ حصہ	۷۶	۱۸	سیک	سیک
۱۳	۱۰	زندگی سے	زندگی کے	۷۷	۶	اس کی	اس کی
۱۳	۱۵	کیا جاتا ہے	کرنا چاہئے	۸۱	۴	ہوتا ہے	ہوتی ہے
۱۵	۱۵	بچوں کی غذا میں	بچوں کی غذا میں	۸۳	۱	کاتے	گائے
		چربی کے مقدار کا	چربی کے مقدار کے	۸۳	۱۵	پینیا	پینیا
		ہوتا ہے کیا ہوتا ہے	زیادہ ہوگا طلب	۸۴	۵	سٹوٹنٹس	سٹوٹنٹس
۱۵	۱۵	خریرہ	حریرہ	۸۵	۱۰	کارپسکا	کارپسکل
۱۵	۱۶	اکثر موم	اکثر موم	۸۶	۳۰	کابیتجہ	کایہ نتیجہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۸۶	۱۹	ہو جاتی جاوے	ہو تی جاوے	۱۳۵	۱۰	باشیہ	باشیہ
۸۷	۴	ویانے	دبانے	۱۳۷	۱۱	حاشیہ	حاشیہ
۹۳	۱۰	تغزیرات	تغزیرات ہند	۱۳۸	۷	حاشیہ	چڑو نکا کنا
۹۴	۵	ٹن انفلا میٹری	ٹن انفلا میٹری	۱۳۰	۷	ام البیان	ام البیان
۹۵	۶	آتون	آؤن	۱۳۱	۶	نکلے ہوتے تھے	نکلے ہوتے
۹۷	۱۸	لاتا چاہئے	لانا چاہئے	۱۳۱	۱۳	معلوم ہوتے	معلوم ہوتے
۹۹	۳	نمنا ہے	نمنا ہے	۱۳۱	۱۴	چڑی ہوئی	چڑی ہوئی
۱۰۰	پیشانی	۱۰	۱۰۰	۱۳۱	۱۴	ناکے ورم	پا کے ورم
۱۰۲	۷	پاؤدورس	پاؤدورس	۱۳۲	۱۰	ام البیان ہوئی	ام البیان ہوئی
۱۰۳	۱۴	آنکھ	آنکھ	۱۳۳	۶	جواب نہ تھا	جواب تھا
۱۰۳	۱	کالی	کافی	۱۳۶	۸	ہو کے	ہوئے
۱۰۳	۴	متور ہو کر	متور ہو کر	۱۳۸	۱۸	۱۶ مہینہ	۱۶ مہینہ
۱۰۷	۶	پھر	پھر	۱۴۱	۹	پڑنے	برہنے
۱۱۳	۱۶	جب کی	طب کی	۱۴۱	۱۸	استفیع	استفیع
۱۱۳	۱	گھٹنے	گھٹنے	۱۴۱	۱۹	منخل	منخل
۱۱۴	۱	اب	اسکے	۱۴۱	۱۴	نیلے اور دا	نیلے داغ
۱۱۵	۱۸	آتش کوئی	آتش کی کوئی	۱۴۸	۳	پروائیڈ	پروائیڈ
۱۱۶	۱۵	ظاہر کرتی ہیں	ظاہر کرتے ہیں	۱۴۸	۱۰	نقص	نقص
۱۱۷	۱۵	محبت	محبت	۱۵۰	۱۰	کودے	کودے
۱۱۸	۱۹	مور گئے	ہو گئے	۱۵۰	۱۹	ہمو راجک	ہمو راجک
۱۲۰	۱	اکسرو	اکثر	۱۵۳	۱۵	پاؤں پر	پاؤں پر
۱۲۰	۲	صورت	صورت میں	۱۵۴	۱۴	دینا چاہئے	دینا چاہئے
۱۲۲	۶	پروٹیدز میں	پروٹیدز میں	۱۵۶	۱۴	محاذ	محاذ
۱۲۳	۱۶	اسکے بڑے	اسکے بغیر بڑے	۱۵۸			
۱۲۴	۱۹	غذا فائز میں	غذائی فائز میں				

I must confess, I often felt embarrassed when I failed to find any hints or suggestions in voluminous books of English Medicine, that could guide me in my selection of artificial food for infants.

I am indebted to Surgeon Major C. J. Bamber, late Superintendent, Central Jail, Mooltan, who obtained the author's permission for me to translate the book into Urdu, for the benefit of the educated public and profession.

Educated native ladies and mid-wives will also derive much benefit from the book, should they take the trouble of perusing it with care and attention ; and if my efforts in bringing a translation of the work out in this country help towards saving the lives or improving the lot of the vast infant population, I shall consider myself amply rewarded.

KARM ELAHI.

different constituent elements. Similar remarks apply, but with greater force, to the use of other sorts of artificial foods for infants. How could such solid food be beneficial to infants whose powers of digestion are not developed, when it requires the digestive and secretive properties of the mother to convert these food constituents into milk.

Under these circumstances, human efforts must have been directed to select such sorts of artificial food as were most beneficial in their nourishing effects upon infants, and resembled human milk most approximately, and whose constituent parts and intrinsic value were unquestionably known and ascertained.

A standard work treating of these important questions was a desideratum, and the want of it was long felt.

The public must be thankful and indebted to Doctor Cheadle, Physician and Lecturer in St. Mary's Hospital, London, who made up this deficiency and supplied the long felt want, producing his valuable book called artificial feeding of infants, of which I venture to offer to the Public a translation into Urdu, with some notes of my own.

This book contains the substance of his lectures delivered at St. Mary's Hospital before a large audience of Post Graduates in 1887.

In my long experience I attended to many infants who were deprived of their mother's milk owing to causes beyond human control ; and although the result of my treatment was in many cases most successful, yet

artificial means of feeding infants to make up for the deficiency in their milk.

In the old Greek Medicine and the Vaidac of the country there are no treatises existing on the subject of artificial feeding of infants ; and although in most families artificial feeding of infants is resorted to early, yet the mothers have no rules to guide them in their choice of food for their delicate offsprings.

I have observed in some instances, that many mothers are in the habit of trying some new sort of artificial food for their children every second or third day, in the hope that if one sort of food has failed the other one would do, but these constant changes of food, without the knowledge of scientific principles to guide them, tend instead of doing any good to hurry most of the infants to premature graves.

Of the artificial foods, the following are those that are mostly in use :—

Sago, Arrowroot, Cornflour, Rice and Milk, English bread, different kind of Hariras, Rice and Mong-ki-Khichri, " Gaihun-ka-Dalya or Malida," and saltish or sweetish Biscuits, but none of the parents know anything of the proportions and properties of those elements of which these different foods are generally composed of.

Buffalo and cow's milk, especially designed for their own young, cannot be used in feeding infants with the same advantage and the same results as human milk, without first changing the proportions of their

PREFACE.

ADMIRABLE are the works of the Almighty, who has provided milk as the most suitable nourishment for the young of all animals, and in such nice and fine proportion are the constituent ingredients found in Mother's Milk that it is next to impossible for man, lord of all Creation, to prepare a substitute for the same. Blessed are the mothers that suckle their children at their breasts; and fortunate are those infants that have been nourished with their mothers sweet and invigorating milk.

Those mothers who withhold their milk from their dear children are not only unjust to their little ones, but render themselves liable to many diseases also.

Notwithstanding the fact that human milk is the best food for our infants, it happens sometimes that babies are weaned most unwillingly and prematurely, owing to some disease in the mother, or other accidental cause.

The number of such diseases and accidents is found greater in India than in other countries.

For the most part of the year there rage epidemics, &c., and these do not disappear without occasionally leaving evils to follow in their train; and these sometime turn out to be affections peculiar to sex, seriously interfering with the secretion of milk peculiar to its own sex. Under these circumstances most of the mothers are obliged to wean their children at once or to try some

TAGHZIYA-TOL-SIBYAN

OR TRANSLATION OF

The Principles and Exact Conditions to be
observed in the

ARTIFICIAL FEEDING OF INFANTS, THE
PROPERTIES OF ARTIFICIAL FOODS,

AND

THE DISEASES WHICH ARISE FROM FAULTY
DIET IN EARLY LIFE.

A Series of Lectures delivered in the Post Graduate Course
at St. Mary's Hospital, and at the Hospital
for Sick Children, Great Ormond Street,

1887,

BY W. B. CHEADLE, M. A., M. D., Cantab. F. R. C. P.,

Physician to St. Mary's Hospital and Lecturer on Medicine in
St. Mary's Medical School and Senior Physician to the
Hospital for Sick Children.

BY

KAZI KARM ELAHI,

First Class Hospital Assistant. Punjab Medical
Department, Central Jail, Multan.

1892.

LAHORE.

Printed and Published at the Islamia Press.

All rights reserved.

بسم الله الرحمن الرحيم
بسم الله الرحمن الرحيم
بسم الله الرحمن الرحيم

نوشداروی بلای مرض جیالت بمرکز دواخانه قطره بنامت است



مصنفه نفیشتی کاما پراسا و صاحب تخلص نادان توطن او و کتب خلیفه

مطبع نامی مشی نوک شروع میرین بی بی



نگار مہمون مضامین تازہ کے بنار
خبر کرمے خرمن کے خوشہ چینوں کو

بالفعل اس بنائند سجدان خیر کمال نبی نوع انسان کو قوم میں وفضل عظمیٰ عالم اتم نظر آتے ہیں اول کہ
ہر فرد و کثیر چہرہ و چہرہ پیرستی کے لیے بہا فوائد سے ناواقف ہو کر صحت و تندرستی کو برباد کرنا ہی
جسیر زندگی کا دار و مدار و انسانیت کا انحصار ہی۔ دوم نواز و نسلیں ہوش سنبھالتے ہی ایشیائی سامان
اتیر شاعری کے عشق بلالہ انداز جان میں اسیر ہو کر شب و روز بے سود کاوشماے جگر خراش میں غلط
پہچان رہتے ہیں جبکہ نتیجہ لپٹا ہر کچھ نہیں اور فی نفسہ نبی و نبیادوسی نقصان سرگ ہر اور یہ وہ نقصان کہ
جسکا جاودانی اثر موجود و مزیدہ نسلوں کی طبائع کو برابر خراب کرنا رہتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر ایک حرکت
اور ہر ایک فعل اپنا خاص اثر کرتا ہے معاشرت موجودہ میں بدعات ستارفہ و تکلفات سنگین کا شکار ہیں
افعال کا نتیجہ ہر چہ ہمارے پیش روین کے قواعد جسمانی و روحانی سے وقوع میں آئے سلیسے ہی کہ بعض
بنیاد معنی میں و کوشن خیالات صبح نظر آپ حیات نامے ایک سہلہ لکھتا ہوں جو ہر ایک تشہ اب
زالاں متعاقب کو شاد کام کر کے مذکورہ بالا دونوں نقصانوں کی ایک ایسی تہ طوری اصلاح کر لیا یعنی نافذ کرنا
صحت کو حفظ تندرستی کی غرض سے لکھا اور کنگھی جوئی کے شاعر و ن کو اس غرض کا محرک ہو گا کہ غیر مفید
اور خیالات مایہ نوا سے و گزندہ کر ملک قوم کی بے سود کے لیے اچھے اچھے خیالات پیدا کر دینا کہ
مصرعہ بر سر لان بلایاں باشد پس ملتہ کا ستا پر زما دن داؤد کو بھی ضلع اٹھ خلیف دیویری لعل حلاج



اربناعن القوم فی الأسور السید

تمہید

اصبہ دم مرغ چین با گل نواخت گفت ناز کر کن کو درین باغ لبے چون تو

گل بختید گلزار است نہ بختید دلے
ہیچ عاشق سخن تلخ بہ عشق نہ گفت

شب بیداری کی وجہ تاروں کی چھانولہ نیم سحر نے عطر و گلاب کے کچھ ایسے شیشے ٹوٹ کر
کرستان دنیا فراموش کی طرح بستر پر گرتے ہی از خود فراموش نہ عقل نہ ہوش غفلت
بیخودی نے ایسا جادو ڈالا کہ بالیقین سر بالین اگر کوئی نقارے بھی بجاتا ناہم ہر شب
کروٹ نہ بدلتے جاگنا کیسا پوچھنے کی دیر مہی کہ چار کس یا ران تنق چون چار طبع سوانی ہر گز
بید رنگ چار بختے ہی مانند دو جگ زدوں کے چلا گئے ویکھا کہ میں خواب میں ہوں غفلت
بیماب میں ہوں تمیز از واہ بیان تو ابھی سوتے ہی پڑے ہیں اور ہم دو چار باغوں اور بیٹوں
میں ٹپل بھی آئے اٹھتے اٹھتے تڑکا ہو گیا۔ اسی نوستے ہی منین۔ بھی بڑے دلہندہ می
سونے والے ہیں گویا گھوڑے بیکر سولے ہیں یہ تو سحر اپنے وقت کے لکران ہیں
اک فوہ کتنی آوازیں دین مگر خبر نہ باشد۔ اچی اٹھتے صبح ہو گئی آفتاب کا طلوع قریب ہے
ہیں ست وقت یاد خدا بجز خواب فریاد میکن گفت اینقدر محراب

ہم نہیں نہیں ایسا کہ ممکن ہو کہ قوم کی افسردگی سے ہم بھی افسردہ ہو جائیں بلکہ عکس
بشنود یا شنود من گفتگو سے ممکن نہ ہو کہ ہمدردی برادران و غم دیگران اپنی شہرت کا ایک خمیرہ
پس کیا مجال کہ حب قوم طبیعت سے فرو ہو۔

۱۔ محبت کے رد و گراستخوار نہ تو تیار کرو | اگر زبانی نہ صندل گمان نقصان سے بپورا
جب تک زندہ ہیں یہی قدرتی اولو کہ ہستی نامعلوم کنا سے بڑا یا کر گیا ہمارا ہمدردی سے بڑا
۲۔ ابا التوفیادہ اثنائی مارا اید و چون | در دیدہ تونی چور و شنائی مارا تحقیق بدین

روزان و شبانہ این دعا سے خواہم از رب جان
یار بندہ ہی دل داغ جدائی مارا زہن نار از ان

شوق کیوں نہ ہو یہ سب سب صاف از غم محنت کشان پیش از خودست ابا بلادران ہر کہ لب پہل
تمیز۔ یاران بذلہ سنج شعر خوانی تا بہ کہ اس طرح کا قیل قال تو ہوتا ہے یہاں تک کہ مطلب کی بھیجے
ہم۔ مطلب سعدی در کہستان است پیاد زہن معنی پریشان بیان مطلب کیسا مطلب کی
آپ نے ایک ہی کسی فرما ہے کیا مطلب ہے۔

سب ایک زبان ہو کر فرمانے لگے بیشک ہمارا ایک مطلب ہے جو حسین ہے جو عام مضمون ہے کہ
واسطے بقائے صحت و تندرستی قوم کے چند قواعد سنجیدہ کیے جونی جن ذرات نہایت آسان و
سہل الفہم ہوں روزمرہ کے بننا و اور معاشرت کی اصلاح نہایت ضروری ہے کیونکہ بدیہی طور پر
قوم میں غفلت و وحشت بشارت پھیلتی نظر آتی ہے اور اگر چند سے اور بے پروائی و غفلت کی
تو برا بیون کا انداد و محال و نامکن ہو جائیگا۔

نظم در ختیکہ کنون گرفت ست پاسے بہر دوسے مردے بر آید ز جاے و اگر بچیان روز گاہ ملی
بگرو و نش از بجز نرگسلی ہر چہ شہنشاہ اگر نقی بہل و چہ پیر شہنشاہ گدشتن بہل و عرض کیا
کہ ایسا الکر میں آپ بلکہ بہت بڑی خدمت سہر د کرتے ہیں کہ انجاش غیر ممکن مان و درستی ملی
کیجئے تو چند قواعد متعارفہ مستندہ جو بجز بات حکمائے فیلسون سے بسا اوقات شائع ہوئے
ہیں اور نیز میرے ذہن کا فائدہ کو عبور بھی ہے کہ آپ کی خدمت ابرکت میں گزارش کردن ورنہ عالم
دین و دنیا کر نہیں نہیں قومی شائستگی کے لیے قلم ضرور اٹھانا چاہیگا جو کچھ موختیت ہر تصنیف ہر تصنیف

غرض اس سے ہرگز قومی معاشرت شائستہ و آراستہ ہو۔ لوہا ہم نخت ہوئے ہیں اور بھی کام کرنا ہیں۔ جہانت بکام و فلک یار باد، جہان آفرینیت نگار باد، یہ کما حضرت نخت ہوئے ہیں نے حکم المامور مجبور قلم اٹھا یا اور حکماء متقدمین و متاخرین کے خیالات کا لب لباب اٹھانا شکر و ع کیا واللہ المستعان و علیہ التکلیف

بلبلو کسو دکھاتی ہو عروج پر وار

ہم بھی اس باغ میں تھیں سو ہی آزاد کبھی

یا بلبلو یہ وہ زمانہ گمان ہر جبکہ ہندوستان میں (جسکو زبان قدیم آریہ و تہذیب میں) صحت و قوت جسمانی کا پایہ بڑھا ہوا تھا یہاں کی خدا و اجرات و توانائی پر غیر ملکوں کی نگاہ حسرت سے پڑتی تھی اور کبھی یہ بات تسلیم نہ کی جاتی تھی کہ سولہ باشندگان ہندوستان کوئی اور شخص کسی زمین کا جرات دہاوری کی صفتوں میں علیٰ مرتبہ رہتا ہے و جب یہ ہر کہ بیان دالون میں نظر صیانت قومی وقعت کے ہمیشہ یہ خیال تھا کہ دیگر ممالک کے باشندے کسی جوہر ذاتی میں ہم سے بڑھ نہ جائیں اور یہ خیال اس شدت سے قوم میں پھیلا ہوا تھا کہ واسطے حاصل کرنے فوق باہمی کے گویا اعضا جسم میں چن چل جاتی تھی بیان کی تمام قوموں سے قطع نظر ایک قوم چھتری پشچاغت بہادری۔ اور قوت جسمانی کا ایسا خاتمہ ہوا تھا کہ جنگ میں مان بیٹے کہ عورت خاوند کو اور بہن بھائی کو خوشی و نصرت شمول دیتی تھی اور جب کبھی بیٹے اور عورت کی محبت میں ماخوذ ہو کر کوئی مرد معرکہ رزم میں جاتے تو اسے بلے کرتا تو عورتیں کتنی جھین چلو دیکھ لی مردانگی۔ یہ لوزان لباس اور بیٹھو پر بہن گھونگرت کا ٹٹو کہ مردانہ لباس اور ہتھیار اور ہتھو چھتری کے نام میں بٹہ لگا لٹنگ مارینگے اور مرینگے ہتھاری تیغ کا منہ چڑھ کے لے لیا بوسہ کبھی ناپ و ہمدیکے بالکلین میں سے چننا پچا آل اور دول کی جنگ میں عورتوں کے لٹا رہا لٹ اور جوشش خون مردانگی کی یہی کیفیت گذری ہر بات یہ ہر کہ قوم کی خلقت میں چہ مرد و چہ زن قدرت نے بہادری کو کٹ کٹ کر بھری تھی۔ ہندوستان میں شایہ بھارت سے بڑھ کر کوئی جنگ نہیں ہوئی جب ہندو دن کو

اور بے شک یہ ایسا رستخیز قیامت انگیز معرکہ گذرا ہو کہ تواریخ دنیا میں نظیر نہیں۔

آریہ ورث کی پرانی قوموں میں خاندانی عزت کی بقا اور آبائی ناموری کے ثبات کا بڑا خیال تھا اس لیے وہ کسی قوم کی ترقی کو خواہ کوئی فن ہو انہی حکیمانہ اور مدانہ کوششوں سے موجودہ حالت پر فوق نہ لیجائے وہی یقین اور خاص کر قوت و ہمت اور جو اندری پریشی ہونی یقین انکا ہمیشہ یہ خیال تھا کہ خواہ کچھ ہو ہمیں کو ہر ایک قوم پر ترجیح رہے اور فی الواقع کسی قوم کا قدم آگے نہ بڑھنے پاتا تھا۔ کتنی دفعہ پارس ام نے قوموں کے ماتھے سے سلطنت چھین کر یہ جمنوں کو دی لیکن چونکہ اس قوم میں صلاحیت ناک ماری و ذاتی مردانگی نہ تھی کیونکہ وہ ہمیشہ عبادت ریاضت اور نفس کشی میں مصروف رہتے یقین اس لیے ہر دفعہ چھریوں کے مار مار کر سلطنت چھین لی اور خود دندا یا کیے۔

جب لکشمں جی کو رام و دارین وقت محاربہ عظیم لکشا شکتی لگی اور یہ پیش ہو کر گرے تو ہونہار و لاور بہ تجویز طبیب لکشا سنجیوں لینے کو کسی پہاڑ پر پہنچے چھین کر و گندھریان حاج کو قتل کیا نہ ہار باگوس کی دوری سے سنجیوں کے پہاڑ کو پہنچ ڈن سے لگنا کر انہی کی طرح لے آئے اور چالاک جلد پہنچیں لیکن طوفان باخیز کے شور قیامت انگیز سے بھرتے جانا کوئی نہ چھس آتا ہو جو دوسرے پوری کو تباہ کر دینا اس لیے انھوں نے بان کھینچ کر مارا کہ آسمان پھٹ گیا ہنوت بجزر لکی رام رام کہتے ہوئے زمین پر گرے اور سخت سرد و ہونے کے اب کیا کرنا چاہیے صبح قرب ہر آفتاب نکلا چاہتا ہی اگر طلوع شمس ہو گیا تو سنجیوں بے اثر ہو جائیگی آخر آفتاب کو مع اس کے دوزخ تاب کروں کے کہیں کچھ نہیں رکھ لیا تاکہ تاریکی شب قائم رہے بھر تھنے رام رام کا شب بد نہ کرے کیا تو معاود ہے اگر کوئی رام بھگت ہو سراسیمہ دوسرے اور لے دیکھا کہ نہوان بن افسوس کیا اور نصیب اعدا لکشمں کی کیفیت زار سنی کہا کچھ غم نہیں اگر تم لنگڑے ہو گئے میں ابھی اپنے تیرے بٹھا کر لکھوڑن میں پھینکتا ہوں۔ یہ وہ ذکر ہے جب کہ نہوان جبر لکی سنجیوں کا پہاڑ اٹھا کر لیے آئے تھے۔ چنانچہ مع کوہ سنجیوں بان پر بٹھا کر رن میں پھینکا تو خیم زون میں آجود ہوئے سنجیوں مورے لکشمں کو پیش آیا اور صبح ہوئے نہوان نے آفتاب اگل و یارت کی جگہ دن روشن ہو گیا۔ یہ ادنیٰ ذکر ایک شخص کا ہی جو کئی بار

سمندر پھانڈ کر لٹکا پہونچا اور بڑے بڑے دیتون اور راجھسون کو زیر کیا حتیٰ کہ لٹکا آگ سے
 پھونک دی۔ جو وقت یہ رن مین برسر بیچارہ تھے اس وقت کی شجاعت ایسی نہیں کہ
 کہ قلمبند کیجائے ایک شاعر کہتا ہے۔

سے شجاعت دیکھ کر خورشید اعظم خون کھاتا تھا

زمین تھرا رہی تھی آسمان چکر میں آتا تھا

سو پر تور دامن فلک میں منہ چھپاتا تھا

جلو دشت سے مریخ وزحل کا تھر تھرا آتا تھا

خبر یہ تو دیوتوں اور فرشتوں کا ذکر ہی جو کچھ وہ کہنے لگتا ہی ہر اوزنا ممکن انسانی توانائی

آنکے قدم پر قدم نہیں رکھ سکتی لیکن ان لوگوں کے واسطے ایسے بیانات جواب سکت ہیں جو ہندوؤں

کے اوتاروں کو انسانی مخلوق سے تعبیر کرتے ہیں اگر قبول آنکے مان لیا جائے کہ یہ دتاروی

تھے تو انکے افعال کو بھی ایک ایسی چیز قبول کرنا لازم آتا ہے جو انسانی حیوانی اور تمام مخلوقات کی

اکتسابی طاقت سے خارج ہیں اور یاد دوسرے معنوں میں پیچھے لوگ انکے کام قدرت کے سوا کوئی

نہیں کر سکتا اور جتنے جہان تک قوموں کی تواریخ پر نظر ڈالی جائے لوگوں کی کارروائیوں کی نظیر

ہرگز نہیں مل سکتی گذشتہ لوگوں کو خواہ اوتار تسلیم کریں یا آدمی لیکن باعتبار انکے افعال کے

ہندو ملک کی قدیم بہادری اور قومی فخر کا ہر حال میں پتہ ملتا ہے۔ بعضوں کو جنگ کر لیں اور

ایک کورٹ اور عمارت بہادر اور انگریزوں کی لڑائیوں اور جو دھوین اور پندرھویں صدی

کی برٹش تیلر نازری کی جو فرانس کے ساتھ واقع ہوئی اور فرانس کو بونا پارٹ کی مسردانہ

کاسو ایون پر ناز اور فخر ہی لیکن جب وہ ہندوؤں کی گذشتہ بہادریوں اور شجاعیتوں پر

نظر ڈالتے ہیں تو انصاف سے درگزر نہیں کر سکتے۔ دائرہ کوئی جنگ میں جبرل و تلکٹن

اور افغانستان کے معرکہ میں (بعد شکست جبرل بر دز جبرل پر موز کے جو یونہ کے یہاں

خشکی خود واقع علاقہ قنہ صابین ایوب خان کے حملے سے حاصل ہوئی ایک بہادر اور

جبرل رابرٹس نے دنیا کی قوموں میں ناموری پائی لیکن یہ بہادریاں ان اعلیٰ درجہ کی

شہرتوں و ناموں کی کسی طرح زائد نہیں ہیں جو مہا بھارت میں ہندوستانی قوموں کو قدرتی طور

حاصل ہوئے اور تاج شہر باد کار زندانہ نقش کا لجر ہنگی گایا تو ہمارے ہلکان میں تواریخ لکھنے کا

رواج نہ تھا اور یاد دنیا کی قوموں نے بشمول دیگر کتب حکمت و فلسفہ ریاضی کے انگوٹھی نظریے
الوپ انجن کر دیا اور خود متفقہ ہوئیں مگر خدیکین سہی ہماری کتب اور قریح علوم و فنون نے
قوموں کو مہذب و شالیشہ تو بنایا کچھ ضرور نہیں کہ ان کے فوائد ہمیں تک محدود رہے البتہ یہ امر
قابل غور ہے کہ ہماری قوم نے اپنی قوت جسمانی و جوہر ذاتی کے کھنڈن سلطنت و حکومت
کے رہنے نہ رہنے کی مطلق پروا نہ کی اور زمانہ کی ترقی کرتی ہوئی قوموں کی چالوں پر کچھ
بھی غور نہ کیا اپنی سادگی و بے پروائی سے خود محتاج ہو گئی اس قوم کی سادگی فی زمانہ
سادہ لوحی کمالات پر چونکہ ہند و ون کا بلج ہندوستان سے جاتا رہا اور غیر ملکوں کی قوانین حکمران
ہوئیں اس لیے آہستہ آہستہ میان کی قوت و شجاعت بھی جاتی رہی اور یہ قاعدہ کی بات ہو
کہ اصل سے فرع کو قوت و تازگی پہنچتی ہے جب وہی نہیں تو یہ کہاں سے ہو۔

اب ایک یہ زمانہ ہے کہ بیان کی قومین خلعت شجاعت و تہذیب مردانگی سے بالکل عاری ہیں
ان کے جسم میں جستی و زور ہے اور نہ گفت میں شمشیر صفائی جب کسی زمانہ میں ہر ایک شخص
رومیں تن اور فولادین کے سوا دلاور و جری تھا تو عقابہ کی جنگ کو قاعدہ کی جنگ
کہتے تھے لیکن اب بسبب اس کے کہ قوت و توانائی اور شکتی نہ رہی بالکل سب ہو گئی آرمین شکار
کھیلتے ہیں یا کمزوری و پست ہمتی پر ڈال ہے۔

قدرت نے جس قوم کو طبعی طور پر حرارت جرات دلیری اور مردانگی کا جوش دیا ہے وہ
حصولہ فخر افراد اور تحسین و آفرین کے کلمات کی نہ شائق ہے نہ تمنی کیونکہ اسکی توانائی کا
استعداد ہی مادہ ایک ایسے نرن میں پایا جاتا ہے جسکو ہر وقت ہیجان اور اشتعال سے مقابلہ ہوتا ہے
ہندوستان کی قوموں میں ابتدا سے بڑی حرارت و سرگرمی تھی لیکن باوجود خلق اشتعال
جرات کے وہ کیونکر افسردہ طبع اور مضحل اور زیر ہو گئیں اور اب انکی ذاتی صفات کہاں ہیں؟
اس سوال کا جواب ہم ایک لفظ میں لو اگر کہتے ہیں یعنی جسم نے ہندوستانیوں کو ہمیشہ
مغلوب و مفتوح رکھا ہے اور جب یہ برسرِ جرم آتے ہیں تو پیش کشیں پر مطلق خیال نہیں کرتے
مثلاً دشمن نہ بیخ ہوا اور ہندوستانی فرشتہ موت کی طرح سینہ پر اب جواز راہ فریب و غا و دشمن
مغلوب نے تضرع و انکسار کا دام بچھا یا تو قسم ہے اسکو اپنے دین و ایمان اور جسم و وقت کی

بر تو اضع ہاے دشمن تنگیہ کردن ابھیست

رحم کیا ہے۔ ہر وقت و ملائمت۔ جو کثرت تو غل کتب و تہذیب سے طبعیہ میں پیدا ہوتی ہے اور بڑے بڑے شعور اور سادہ فہم کے دل کو پانی کر دیتی ہے۔ چونکہ شجاعت کا رحم سے نقیض ہے اور ہندوستانی بہرہ و صفات موصوفہ ایسے اُنکی شجاعت و محبت پر رحم نے بہت بڑا وبا و ڈالا اور خراب کر دیا۔ اب رانیا کہ انکی انکی صفات کہاں ہیں ہم کہتے ہیں کہ وہ تمام صفات اُسی طرف میں ہیں جن میں کہ قدرت نے بند کی تھیں کیونکہ مزاج اور لطفہ کا اثر کثرت و رشت چلا جاتا ہے لیکن بعض موجودہ عوارض اور قدرتی مجبوریوں نے ان صفات کی تشکیل کس لین اگر آزادی و خود مختاری ہو تو وہ تمام رنگ خوردہ صفات جنکو قوت کہنا چاہیے عمدہ طور پر کام میں آسکتی ہیں اور بسا اوقات زمانہ حال میں جب ان قانون کو آزادی عطا ہوئی ہے تو انھوں نے اپنے اصلی رنگ اور جو سر نمایان طور پر دکھایا مثلاً گذشتہ جنگیں اور افغانستان و مصر کی جنگیں۔ یہ جنگیں بہرحند کہ اگر ایسی نہ تھیں جنکا نظیر ملنا دشوار ہو مگر جو لوگ کہ ہندویوں کے دل و دماغ اور حکمرانی کو ٹوٹتے پھرتے ہیں وہ انھیں اپنی جنگوں سے بہت بڑی کیفیت دریافت کر سکتے ہیں شمشیر و عصائی کے رنگ چڑھتا ہے مگر اسکے ذاتی جو ہر قائم رہتے ہیں جو اسی صفت پر چمک اُٹھتے ہیں۔ موجودہ گورنمنٹ کو اگر بمقابلہ یورپ کی بنس لالچی اور حریص قوموں کے اپنی ہندوستانی قوت پر ناز ہے تو یہ ہے کہ وہ یہاں کی قدیمی جنگجو اور دلاور قوم پر بہت بڑا بھروسہ اور اعتبار کرتی ہے اور یہی ام ہمارے قدیم وقت اور فخر کے لیے آب حیات ہے اور با یقین دنیا کی تمام قوموں میں ایسی کوئی سکین اور ثابت قدم قوم نہ ملیگی جسے باوصف نہایت قلیل اجرت عزت اور وقت کے ملک کی ناموری میں سر دیا ہے اور پرائی گمانیوں اور ناموریوں کو

اپنے حوصالیہ ہمت۔ اور سپہ گری کے فنون سے زندگی اور تازگی پہنچائی۔ موجودہ ریکورلر انڈین ملٹری آرمی سے قطع نظر جسکی تعداد غالباً ایک لاکھ چھ ہزار بیان کی گئی ہے برٹش گورنمنٹ کو ہندوستانی ایک لاکھ اٹھاون ہزار باقاعدہ پولس پر اپنی قوت کا بہت کچھ خیال ہے جسکی نسبت ایک وقت زمانہ مفسدہ مصر میں عوفا ہوا تھا ملک مصر کو وسط ایشیام اور اس کے بھیجی جائیگی لاجرم ہندوستان کو اپنی قوموں کی بہادری پر ہمیشہ تازی اور جسطرح بیان کی تمام قوموں میں قدرتی سادگی اور سکینہی ہے اس سے دو بالا نہیں بہادری و ذاتی جوہر خواہ بے قدری سے بغیر فرغ ہو۔

ہر چند کہ بیان کی نامور قوموں کو ایسی استطاعت نہیں ہے کہ وہ ہمہ ماہین ہر قسم کے لیے بعض اجنبی قوموں کی طرح جنگو قدرتی طور پر ہر قسم کی دولت نے مذہم بنا رکھا ہے میدانوں میں کمپ فاکٹر کرین یا گرامین دریا کنارے جسے تانین اور بیار کے دنوں میں باغون اور چمنوں کی بود باش اختیار کرین جو ہر آئینہ سبابت و قوت میں لیکن قدرت کے آنکے معدے اور ماضیہ کو ایسی قوت بخشی ہے کہ باسی ملکوں سے پیٹ پالک ایک قوی اور نمایاں آدمی ظاہر ہوتے ہیں اور باوجود تنگ حالی و تنگدستی کے شجاعت و بہادری کا نور انکے چہرہ سے کم نہیں ہوتا وہ گورے نہیں ہیں مگر گندمی رنگ پر خلد و اسپا سیاہ نہایت اور قدرتی حسن عجیب لطف دیتا ہے یہ قدرتی نشو و نما اور قوت جسمانی زمین کے دیون کو نصیب ہے کہ فی زمانہ فوجی قواعد کے رو سے بہ لحاظ قدر و قامت اور زبردست ہاتھ پاؤں اور فراخ ہونے سینہ کے اتنے رکروٹ فورٹل سینگے کہ ہزار چیمین بھرتی کر لیا جائیں۔ پنجاب۔ ممالک مغربی و شمالی۔ کمایون گڈھوال۔ روہلیکھنڈ۔ اور شرقی دات یا ایسے مقام میں جہاں قومی و تناور آدمی بہ کثرت پیدا ہوتے ہیں اور اخصین ملکوں کی وجہ ہندوستان کو سپا سیاہ نہ زعم ہے۔

جب سے یہ ہماری زور آور قوم بے اختیار ہوئی اسکو اپنی انسانی توانائی پر مطلق علم نہیں ہے مگر کوئی سایدن کیوں نہ ہو اسکا قدم مجھے نہیں پڑتا اسکو اس امر کی غیر دانشگری ہے کہ غیر قوموں کے مقابلہ سے رخ پھیرنا اور غنیمت کو پشت دکھلانا حقیقت میں موت سے بدتر ہے۔

جو انفرادی سے فتحیاب یا شہید ہوتا قومی فخر اور دائمی حیات ہی لیکن اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ مذکورہ بالا ذاتی صفات جو بعینہ ایک خلق ہادری ہو کون کونسی نیچرل برکتوں اور نعمتوں کی روشنی میں وجہ بننا چاہیے کہ ایسی روشنیان چارہین صحت جسمی صحت عقلی صحت قومی صحت نسلی۔ جب تک قوم میں اول سے ان چاروں کا اثر چلا آیا خلقی ہادری قائم رہی لیکن انقلاب زمانے کے ساتھ جیسا جیسا ان میں فرق آیا قومی ترقی۔ قومی عزت۔ اور قومی ہمت۔ گھٹتی گئی اور خاطر کی خوشبو۔ انسانی بھائیوں اور اُننگوں میں زوال آیا۔ صحت قومی۔ سے مراد اتفاق اور صحت نسلی سے مراد ایک ایسا مرد یا عورت ہو جس کا ایک ہی جفت پر تازہ مدت اہم صبر و قناعت ہو۔ یہ دو برگزیدہ صفتیں یعنی قومی اتفاق اور قابو سے شہوت سلف کے لوگوں میں اس خوبی و مضبوطی سے پھینکی ہیں کہ وہ اُس زمانہ کے موافق طاقت رکھتے تھے عامی راحت اور یہود کے لیے اتفاق آرا اور اتحاد خیالات نہایت قریبی ولا بدی تھا لیکن جب انہیں سے بعضوں نے صحت قومی کی قدر نہ کی اور خود راہی پر زور دیا جیسا کہ زعم۔ گھمنہ۔ اور خود کاہی کا اقتضا ہو تو خود بخود ذلیل ہو گئے اور اپنی طاقتوں کو خیر و ن کام محکوم بنایا جنہاں جہت لام میں جی چند را بخور فتوح والے کو پیچھے خالو زاد برادر پر بھی راج کا انکاب پال کی گو وٹھینا اور دہلی اور جمیہ کراچ ایک ہو کر اسکا بڑھنا بہت ناگوار گذر رہا تھا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ باہم مصافحہ آرا ہوئے اور ہر بھی راج کسی تقریب میں نہ شریک ہونے کی وجہ غضب میں اگر جو چند پر حملہ آور ہوا اور اسکی لڑائی کو اٹھا کر لے گیا ہر بھی راج کے چونکہ سرداران نامی کام آئے اور یہی آپس کا اتفاق اُس ملک پر مسلمانوں کے غالب آنے کا اصلی سبب ہوا۔ چونکہ ہندوستان کا ستارہ آخری زمانہ میں برج خسرت میں جا پھنسا اسلئے جب سے کہ ہمارے سلاف نے اپنی طاقتوں کو زائل کیا نسلی اور قومی طاقتیں روز بروز گھٹتی رہیں اور کچھ کوئی ایسا موقع حاصل نہ ہوا کہ اب رفتہ جو بار میں آتا۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اصلی سبب زوال اقبال اور ذاتی صفات کا معدوم ہو جانا صحت جسمانی کا ہر جس سے نہ صرف قوت جسمانی ناکل ہوئی بلکہ قوت روحانی بھی ضعیف و کمزور ہو گئے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب صحت عقلی میں خلل آتا ہے تو اُن کو

تمام بیاریون - تمام برائیوں - اور تمام مصیبتوں کا سامنا ہوتا ہے ہر ایک شخص کی راحت و بہبود کا قائم رہنا اسکی تندرستی و صحت پر موقوف ہے لیکن جب صحت ضعیف و تنزل میں پڑ جاتی تو راحت و بہبود منقطع و نقصان سے تبدیل ہو جاتی ہے یہی حال قوی تندرستی و راحت کا ہے۔ جو قوم کہ علیٰ غلیہ کبریائی یعنی صحت و تندرستی سے محروم ہو یا اسے نیت کسی طرح پڑا ل کر دی ہو وہ شیعہ زن اور بہادر ہوگی بلکہ ذلیل و خوار اور جرات و بہادری کے میدان میں اسکا قدم ہمیشہ پیچھے ہی پڑے گا کیونکہ وہ چیز جسکو وہ صانع زور کنا چاہے اسکی فطرت میں نہیں ہے پس ایسی قوم قدرتی سرسبزی - کامیابی - خوشی اور مختلف فوائد سے دائم ناکام رہتی ہے ہمارا جہ و ہرجا کبریم جسے ہر کبریاوت بھی کہتے ہیں (کیسا زور آور اور بہادر راجہ تھا جسے شکلات کے دور کرنے میں کبھی فوج اور خدما کی ضرورت نہ تھی یہ صرف اپنی قوت بازو سے کام کرتا تھا بڑے بڑے دیوؤں اور بلاؤں کو خوفناک ویرانوں اور سیاروں میں ٹھیک اڑھت پر پھینکا اور زیر کیا تا آنکہ ہر کالقب پایا یہ شخص ایسا انسانی ہمدردی پر شہید تھا کہ خلق کی راحت کو اپنی آسائش پر قائل اور تہہ جانتا تھا ستاون برس قبل سنہ عیسوی ۱۸۷۱ء میں نگرہ کی گدی پر شکن ہوا شک لوگوں کو جو تانا ر ک طرف سے چڑھائے تھے شکست دیکھ کر ان کے نام کر مشہور ہوا اگرچہ وہ بڑا بلند قبیل اور بہادر و جری تھا تاہم جفاکش و مخنتی ایسا تھا کہ نصرت و نفس کشی کو اصلی بہود جانتا تھا بوریار سوتا اور اپنے ماتھے شیر اندی سے تونبا پانی کا جھڑکا ہندی مورخوں نے بڑی بڑی صفات سے یاد کر کے اسکو پر خین دکھ بھیجنے یعنی دوسروں کا درد دور کرنے والا کہا ہے۔ یہ بھی اپنی صحت جسمانی سے کامیاب ہوا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ ایک خاص شخص کی خوشی اور بہتری کے واسطے جس سے عام کو فائدہ ہو اسکی تندرستی کا ہونا لازمی ہے۔ اسی زمانہ تک ہندوستان کی قدیم صحت اور قوت کا کچھ لحاظ نہ تھا بعد ازاں جب کچھ خراب زمانہ آیا ایمان کی صحت قوت اور رسالت کے لیے گویا دیو و خوار تھا حتیٰ کہ موجودہ حالت میں متحمل تمام اعضا سے وجود کے کوئی سست ہے کوئی چست کوئی ضعیف ہے کوئی قوی کوئی خراب ہے کوئی عمدہ لیکن انہی ہمسایہ قوموں کے عصارہ سلیم سے زیادہ تر قوی ایک بھی نہیں ہے اور اگر کچھ شاد کوئی بھی تو شکلی موجودہ حالت اور طرز معاشرت نہایت ناگوار ہے

اور خراب ہو جس سے نہ صرف موجودہ کثرت بلکہ آنے والی نسلوں کی بہتی پر نہایت برا اثر پڑتا ہے لیکن
 کہو کہ آئندہ ہونا رکھینتی کے لیے ضعف و نامنیا فی کابجج بویا جاتا ہے۔ ہم جن مال پر نظر ڈالتے
 ہیں کالوں پر چھریان چہرے زعفرانی صورتیں کہربانی اور آنکھوں میں غنودگی پائی جاتی ہے
 حال آنکہ شباب نے عرصہ عمر میں ابھی پہلا ہی قدم رکھا ہے ضعف سے آنکھوں میں ٹنڈا رہی ہے
 میٹھے ہیں تو آنکھنا محال لیٹے ہیں تو نزع کی حالت میں۔ بات کنا دود بھر ہے۔ بلنا دواز سے
 بات کا سنا حضرت سرفیل کا پردہ گوش پر نقارہ بجانا ہے۔ جڑیوں کی غذا انسانوں سے
 ہضم نہیں ہوتی۔ ریاح نے شکلیں کس دی ہیں۔ ضعف اسعدہ نے داکمی طور پر دیر سے
 نصب کر رکھے ہیں۔ بدن میں ہنسی کا پیدا ہونا داستان پاستانی ہے۔ جلد شکم سے کیفیت
 اندرونی آشکار۔ یہ کوئی عارضہ نہیں بلکہ خافت اور لاغری کا شہ بیان ہے۔ نام خراب بھی لھوین
 میں گرہنیں لگی مگر بے عینک باریک حروف پڑھنا ہو اپر نقش کرنا ہے۔ قوت و بہادری کی
 کیفیت کہ ایک ہلکی سی ریفل آنکھائے نہیں اٹھتی مگر ریس الجماع ایسے ہیں کہ دود واد چاچا
 عورتوں سے سیری نہیں ہوتی حال آنکہ جسم کے نام سے صرف ڈھانچا ہی ڈھانچا گیا ہے
 یہ کیا ہے وہی صحت کی خرابی اور قوت کی بقدری ہے جو بادشاہ تمام فخر اور سکنا میوں اور
 قوی ترقی ہے۔ علوم و فنون اور تہذیب و شالیتگی سے ترک تعلق کیا جا تا پھیل
 گئی تاریکی چھا گئی جفا کشی اور بہادری جاتی رہی کار اسے نمایاں کا نام نہ لیا محنت و
 مشقت کی خود تو زانی نہیں ہے اس سے انکی خوبھی جاتی رہی۔ ورزش اور ریاضت کا
 شوق اس سبب نہیں کہ خود اسکے لیے طاقت درکار ہے۔ بعضوں کے جسم موٹے تازے اور
 خوبصورت ہیں اور وہ اگر محنت و ریاضت کی عادت سیکھیں تو بہادر اور توانا ہو سکتے ہیں
 مگر آنکھوں نے بیکاری سستی۔ کاہلی اور بے پروائی سے اپنے تئیں بلغم کی بوٹ
 بنا رکھا ہے لاغری اور ضعیفوں سے احیا نا کسی کام کی امید بھی ہے لیکن بلغم کی بوٹ
 والے خود دوجار آدمیوں کے محتاج اور دست نگر ہیں انکے اٹھانے پٹھانے اور بچانے
 کے لیے خود آٹنے آدمیوں کی ضرورت ہے جتنے کہ کسی مریض اور جنازہ کو درکار ہوتے
 ہیں اور یہ کیفیت خاص ان لوگوں کی ہے جو بڑے پایہ کے اسیر خوش تقدیر کہلاتے ہیں۔

قوم فرنگ میں جو کچھ کہ زندگی کی خوشیوں اور سیدوں کی تازگی کا زعم پھیل رہا ہے بجا
 و نامناسب نہیں ہو رہا ہے تین لائق ہر کام کے پاتے ہیں اور صحت و توانائی کی قدرت
 سے وہاں پہنچتے ہیں جہاں آج تک ہم نہ پہنچے انکے کھیل اور تماشے بھی اس قسم کے
 ہوتے ہیں جن پر غور کرنے سے تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے
 ایک حکیم کا یہ قول نہایت سچا ہے کہ ہر فن کی چٹانوں، لٹیب و فزاز، زمینوں اور بنسٹانی
 بھاڑوں کی مشکلات کو طے کرنا اور دشوار گزار پہاڑیوں اور چوٹیوں پر چڑھنا اور نکلنا
 جیسے کسی نبی نوع انسانی نے قدم نہ رکھا تھا انھیں کامیاب ہے۔ یہ کیا ہے جو اسی صحت کی
 حفاظت - قدر - اور ترقی ہے جس سے کسی قوم کا ترقی پا جانا اور فخر حاصل کرنا ضروری ہے
 اختلاف ہندوستانیوں کے جنھوں نے صحت کی بربادی سے قومی ننگا و لرزہ گنوائی
 اول تو ہمارے ماتحتین سلف کی کوئی قومی تواریخ نہیں جس سے ترقی کرتی ہوئی ہو
 کے مقابل بہادری کا دم مارین اور اپنی قدیم وقت کی حمایت کریں۔ دوم اگر اس قسم کی
 تواریخ ہو بھی تو کیا - عقلا کے نزدیک ہر ان کسانیاں موجودہ حالت کے مقابل محض
 بے وقت ہیں کیونکہ بہادری کے فخر کوئی دشمنی اور نیاز مانہ سلطوبہ اگر ہم اپنا رنگ
 نکالیں تو کون سنتا ہے پھر سلطان بودا لہجہ - بہادر قوموں کو موجودہ حالت کی تدبیر
 پر تلامذہ فخر ہونے کہ فسانہ پر - ہندوستان کی موجودہ حالت بزبان حال پکارا پکار کر کہہ رہی ہے کہ
 اے ہندوستان کی قومو! اگر تم قدیم ناموری کو دل سے پیار کرتی ہو اور خود بھی اسی
 ناموری کے بلند پہاڑ پر چڑھنا چاہتی ہو تو سہلان کی طرح کوشش کرو اور اپنی ہی قوت کو
 مشکل کشا سمجھو اور اس مسئلہ پر کامل غور کرو کہ صحت قوت ہے لیکن تقار خانہ میں طوطی کی آواز
 کون سنتا ہے شہر خصل انبی انبی حالت میں مست ہر ع جو اٹھے سب ہی لڑتے تو سر پریشان کیوں
 یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ صفائی سے رہنے اور عمدہ لغیس غذا کھانے سے
 قوت جسمانی بڑھتی ہے اور قوت جسمانی سے قوت روحانی کو تازگی اور قوت ہونچتی ہے اور جب انسان
 و دونوں قوتیں حاصل کر لیا ہے تو اس میں خود بخود دیر سی قوت پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ ایک شے سے
 دوسری شے کا پیدا ہونا ایک قدرتی ریکارڈ ہے مثلاً آفتاب کے طلوع سے عالم سفلی کا روشن ہونا

ہو جانا ایک امر اضطراری و بے اختیار ہی ہے۔ ضعیف و نحیف آدمیوں کو دیکھو محنت کے کسی کام کی طرف انکی طبیعت کا میلان نہیں ہوتا اور کمالت کی وجہ سے گویا غنودگی اضطراری رہتی ہے اب اگر یہ کہو کہ کمالت اور سستی طبعاً اور فطرتاً ہی سو یہ بات نہیں بلکہ فی حقیقت وہ چیز جو دل و دماغ کو کسی محنت کی طرف متوجہ کرے انکے قومی میں نہیں ہے۔ ہر چیز کے نام قومی اپنی اپنی جگہ قائم ہیں لیکن چونکہ وہ بے طاقت و بے جوش ہیں اس لیے بیکار و بے مصرت سمجھے جاتے ہیں۔ محنت کے کل کام کا تعلق دل کی تازگی اور دماغ کی بیداری سے ہے لیکن جب دل و دماغ ضعیف و کمزور ہو جاتے ہیں تو انہیں توجہ کرنے کی جرات نہیں رہتی اور بالفرض وہ متوجہ بھی ہوں تو کچھ کام نہیں نکل سکتا کیونکہ اعضا جسمانی جبکا کام محنت کرنا ہی نہایت ضعیف ہیں جسم کی تمام رگ و ریشہ کا تار دماغ سے ملا ہوا ہے اور دماغ کو تمام قوی کی حالت سے خبر ہے۔ پس جب دماغ کسی عضو کو ضعیف دیکھتا ہے تو اس پر حکم محنت صادر نہیں کرتا اور بالفرض انسان کوشش بھی کرے کہ اسکا دماغ کسی کام کا حکم دے لیکن دماغ کا حکم کچھ بھی اثر نہیں رکھتا جبکہ اعضا کی طرف سے یہ جواب ملتا ہے کہ کسی کام کرنے کو اسبب ضعف کے مجبور ہیں دل و دماغ کی سستی کچھ صرف ضعف اعضا ہی پر موقوف نہیں ہے بلکہ وہ زیادہ تر کابل اسوقت ہو جاتے ہیں جبکہ زیادہ محنت سے تھک جائیں یا خافانہ اندازہ غذا کھانے سے تنفس میں گرافٹی ہو لیکن کمزوری کی سستی اور سیری کی سستی میں بہت فرق ہے یعنی کمزوری کی سستی ہر وقت دل و دماغ پر چھپائی رہتی ہے اور سیری کی سستی بے تحلیل غذا فرو ہو جاتی ہے۔

اب ایک نظر ان لوگوں کی حالت پر کرنا چاہیے جو قومی - دلاور - اور جری ہیں - انھوں نے کس طرح اپنے آپ کو ایک سب بڑول اور خوش رو جوان بنایا اور کمان سے جرات اور بہادری کا سبق پڑھا ہے قدرت نے چوڑی ہڈی اور مضبوط رگ و ریشہ بخشے چوڑے سینہ اور عمدہ نشوونما قبول کرنے والے قوی دیے ہیں شکل کا انسان کہیں اور عالم حیات سے نکلا تو اسے قدرت کے فشار پر غور کیا اور اپنے تئیں سزاوار ترقی پایا لاہم یہ ان بلوغ میں اٹھ کھیلے ان کو تاجلا اور بھونک بھونک کر قدم رکھا - اول اسنے اوقات حیات بظہر کی اور عقل صلیت میں سے سلیقہ ہر کار فرما کر کیا سونا جاگن کھا نامپنا اٹھنا بیٹھنا چلنا بھڑنا محنت کرنا اور تفریح پانا غرض کہ

کل طرز معاشرت میں حکیمانہ خیالات سے ایک شالیہ کارروائی کی اب جو وقت جس کام میں ہر
اول نظر گھڑی اور سنٹ پر ہر اور کل شاغل میں دانائی کا ایسا برتاؤ رکھتا ہے کہ کچھ کچھ فائدہ ضرور
سترب ہوتا ہے لیکن بہت ایسے فوائد کے حصول پر زور نہیں دیتا کہ اسکی صحت میں فرق آئے
وہ تفریح کے لیے کسی کھیل اور تماشے میں بھی معمولی وقت پر مصروف ہوتا ہے لیکن اس کھیل
بھی ایسی دانائی خرچ کی ہے کہ تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے اور وہ
خوبستفید قوت و صحت ہوتا ہے گو بلاشبہ اس قسم کا کھیل اصل تفریح ہے لیکن باطن میں بالضرور
اس سے ورزش کے فوائد مقصود خاص قرار دیے گئے ہیں۔ محنت و جفاکشی کی عادت و علوم و
فنون اور تدبیر و مشائستگی کی ترقی۔ قومی مفاخرت اور بدی ناموری کا شوق اسکو کسی وقت
بیکار اور لاوائی مٹھنے نہیں دیتا وہ اگر اپنے تئیں اہم اور علماء کے فیل میں پاتا ہے تو زیادہ تر
محنت و ریاضت اور ورزش کو اس لیے پسند کرتا ہے کہ متوسط اور ادنیٰ درجہ کے لوگ سبق
سیکھیں اور اسکی دکھا دیکھی وہ بھی محنت کے عادی ہوں اور بیشک بڑے آدمیوں کی بھلائی یا
برائی کا اثر چھوٹے آدمیوں پر زیادہ پڑتا ہے اور اسکی نظیر ٹھیک اس سقف سے جو حکما پانی صف
زیرین پر کرتا ہے اور اگر اوسط یا ادنیٰ درجہ کا آدمی ہے تو بھی اپنے فوائد پر نظر رکھتا ہے۔

گو یہ شخص ہر وقت اپنے دینی و دنیاوی کاموں میں مصروف رہتا ہے لیکن بالضرور صبح
و شام ہوا کھانے کے لیے میدان اور چمن میں اور دریا اور بہاڑوں پر سیر و شکار کی ورزش
سے لیے جاتا ہے اور اپنا کوئی وقت ششی و کابلی میں بسر نہیں کرتا بلکہ ایسے کھیلوں اور شغلوں میں
صحت کرتا ہے جو قوت جسمانی و صحت بدنی کو ترقی دیتے ہیں۔ ہر ن کی تلاش میں کوسوں پہنا
اور اسکے شکار کی تاک جھانک میں رہنا کیسی نفربھی ورزش ہے۔ دریا میں کشتی و زوق کا کھینا
یعنی ملاجی کیسی نفربھی ورزش ہے۔ باغ اور چمن میں پودھوں کے پھالے بنانا اور انپ کے
درختوں میں قلم جھانک کیسی نفربھی ورزش ہے۔ اس قسم کی محنت مشقت اور ورزش کو وہ مذہب
موجودان بخوبی اختیار کرتا ہے اور حفظ صحت سے عصارہ جسمانی و روحانی کو ہر وقت تازہ و ترقی
رکھتا ہے غرض کہ قانون قدرت کے موافق صحت کو قوت اور قوت کو دلاوری و بہادری
کا ذریعہ بناتا ہے اور بہادری سے اور وہ کام کرتا ہے کہ فخر قوم کھلاتا ہے اور اس سے ہر فرد شہر کے دل میں

گوئیائی میں صنعت - چلنا پھرنا شاق جب کیجیے پانگ پر دام المرض کی طرح پادار سے صنعت لئے انہیں
 دکھایا یہ درد سے بھی اٹھانیں جاتا ہے ابتدا سے سن بلوغ چودھواں سال ہی کیونکہ اسی عمر
 شیطان علیہ لعن سر پر چڑھ بیٹھتا ہے جہاں ذرا بدن میں جرات اور کٹنگنی پیدا ہوتی کہ
 آرائش تن اور بنا و چناؤ کا شوق دستک زن در طبع نکلیں ہو اب تلاش حسن ہرگز کھلی کوچہ
 لیے پھرتی ہے سودا اور جنوں کا دیو سر پر سوار جدھر جائے زبان پر عشقیہ اشعار -

ایک پردہ چشم ہے پھر غیرت دامان سچا	اسین اشک سے ہر گوش حسیب گردا ب
شب کو چشم ہر بارہ سے چشم جو	دن کو ہلو میں ہر دل خرطلق سے بیتاب

بازار ہر سخنم بوسے جنون می آید
 باز آہ از نفسم غرق بخون می آید

دوسرا بالا ہر تر حسن حسینان چگل سے	سب بزم ہر مشتاق نکل پردہ دل سے
تیسرا عشق در آمد گرفت سارم علیک	عقل برون شد ز سر گفت سلام علیک
چوتھا پیا پیار سے اتنی لچ سوری مان	آج کی بات بین نہ بجا ہو ہر پرو حسان

پیا پیار سے اتنی لچ سوری مان

چودھویں سال سے جب عشق ستم کار بالا انداز جان کا یہ جوش و خروش ہرگز بڑی کا وہ
 نہ جھپوٹے کمال انداز نہ عقل ہی نہ ہوش ہی پھر آگے خدا حافظ سے ابتدا ہی عشق ہر وقت ہوتا ہے
 آگے آگے دیکھیے ہوتا ہے کیسا اعضا میں ہنوز اچھی طرح قوت بھی نہ آتی کیچھو لہر غم نے
 کان صحت سے انحراف پایا غفلت نہ کیسی عبرت کا مقام ہے وہاں وہ خوب زار زگر ہو کر
 ماتھو بانوں والے ٹرکے لاغری و صنعت سے گویا تپ دق میں مبتلا یا ز جافی میں جنوں نے
 گلزار شباب میں قدم پڑھانے کا ہنوز قصد ہی کیا تھا کہ صحبت نامہ ہمارے از انیل کردار اور
 والدین کی استغنائے غار خرابی میں ڈھکیل دیا اور السی کند چھری سے انکو نیم سہل کیا
 کہ نازندہ اندر شہدہ اندوہ نہ جیتے ہن نہ مرتے ہن زندگی کے دن بھرتے ہن بھائی کے
 جان وجود میں ہی لیکن تاب و توانائی کا تہہ نہیں جس سے زندگی بسر ہوے

حسن رعنائی گلگون نے چاروں دکھلا دیا	حسرت ان غنچوں پہ ہر جون کھلم جھاگئے
-------------------------------------	-------------------------------------

ابتداءً بلوغ میں صحت و قوت کے نوزائیدہ چاندنی کا جس قوم میں استیصال جائے
 اس سے زیادہ بے موت مرنے والی ضعیف الجستہ کمزور اور بزدل قوم کون ہو سکتی ہے
 یہی کثرت عیاشی و فوجش کی وجہ ہے کہ تیس چالیس برس ہی میں عمر انسانی کا خاتمہ ہو جاتا ہے
 بہت کم ایسے لوگ ہیں جو اسی نوے اور سو برس کی عمر پر پہنچتے ہوں جب ہم بعض بڑے
 اپنے بڑے بزرگوں اور سرہیون سے سوال کرتے ہیں کہ اگر صاحب کپ نے کون کونسی
 وصیات کے گوشے کھائے ہیں کس کنوین کا پانی پیا ہے کہ باوجود اس پرانہ سری و سالخوردگی کے
 وہی اشتہا وہی بینائی وہی دم و خم اور وہی تاب و توانائی پائی جاتی ہے جو ایک اچھے خاصے
 جوان اور بھلے چٹکے پلوان میں ہوتی ہے تو وہ ہلکویہ جواب دیتے ہیں کہ بیاتیم ان سہاؤں کو
 نہ پوچھو ہمارے کیفیت جب سنو گے تو تعجب کرو گے اور ستیجہ ہو جاؤ گے ہم کیا کہیں جیالانہ
 مگر خیر سنو ہمیں برس کی عمر تک ہم نے عورت کا سہ نہ دیکھا حال آنکہ شادی دس ہی برس کی
 عمر میں ہو گئی تھی۔ ہمیشہ ورزش و ٹرنگدرا اور کڑی سے شوق راضی و شام و دو دو کوس
 پادہ میدانون میں پھرے پرویس گھوڑے یا دلیں میں رہے فقیرانہ تلگوٹی و صلی ننوی
 تمھاری طرح ہمارا پانڈن جا بجا نفش نہ کھانا تھا نہ اب تک بیا ہتا عورت کے سوا غیر
 مانوس عورت کی طرف نظر اٹھا کر نہ دیکھا ہے

بجز شربکم پر دازن رنگ دگر دارد	چو گل کیسا لہ طریسیکنم از دریش بر ما
شراب و افیون اور تمام نشون سے پرہیز کیا حتی کہ تنباکو کا بھی استعمال حرام سمجھا خشاک نوالے جیسے کہ رازق نے پیش کیے صبر و شکر کے ساتھ نوش کرتے رہے لیکن بقدر غدا محنت و ریاضت کا دستور ہمیشہ کھادن کا سوا موجب صحت اعضا خیال کیا۔ عراقی عاررنا کیونکہ داریت عزیز ہی بر باد ہوتی ہے غرض کہ حقیقت میں بڑی صحت ہیں پویشیہ عمل کیا لیکن تم لوگوں کا بڑا تو برعکس اسکے ہے جس سے عین شباب میں مریض و وامی بنے پھرتے ہو ابھی سمجھا رہا یہ حال ہے بڑھاپے میں کیا کیا محبتیں نہ دیکھو گے اور شاید کہ سری کی نوبت بھی نہ پہنچے کیونکہ اس زمانہ تک یہ اعضا کام کے لائق ہرگز نہ رہ سکے	
سب موئے ابتداء کلفت میں	ہوئے معلوم نہ کیا خاک

سچ ہی جو وجود شو اگر زمر حلقے ہمارے جا مجر اور اب ذوالجہد نے طے کر کے ہم کیا ہمارے فرشتے بھی اُن مرحلوں سے صحیح و سالم ہندیں گزرتے یہ ہو گلی اور و سوڑ کی گھاٹیاں منزل مقصود پر ستر گز نہ پہنچنے دینگلی اور یقین کلی ہرگز نہ دناے اجل ہمارے لیے ہر وقت منہ پھاڑے بیٹھا ہو جو نہی کہ چار طبع مخالف سے کسی ایک کو غالب تر پائیگا کہ ایک ان میں ٹپ کر جائیگا حال آنکہ ضعف و ناتوانی نے یہاں چاروں کو مغلوب کر رکھا ہے اور خود غالب ہو کر ظم

چار طبع مخالف و سرکش | چنبا ہم بوند با ہم جوش

اگر کیلے زمین چار شہر غالب
جان شیرین بر آید ز غالب

خیر رہنے جو کچھ برتاؤ کیا پھر بھی عینیت ہی بڑی فکر تو اب نسل ہندی کی ہر سو بڑا سب ہمارے بچوں کے بد راہ اور شہوت پرست ہو جانے کا یہ ہو کہ عالم ہیہشی اور ادنی ترین صغریٰ یعنی پانچ پانچ چھ چوبیس کی عمر میں انکی شادی کر دی جاتی ہے اور بارہ چودہ برس کی عمر سے کھلا یا جاتا ہے کہ سنہین کھیالیں اور دنیا کے فرائض اور ان حال کا جو پورا خاوند بھی ایک ساتھ کھینے کے لائق ہیں وہ کیا جانیں عیش و عشرت اور بشارت کیا چیز لیکن چونکہ وہ دونوں بعد مکلا وہ ایک جگہ اور ایک کمرہ میں زبردستی سے متفق سلائے جاتے ہیں ایسے نفس مارہ خواہ خواہ انکا حظ دنیا پر مائل رہتا ہے اور خود بخود بطور طریق محبت و وفا سے واقف ہو جاتے ہیں نہ کہ تین مین ہننے جب سے بڑھاعش قی و ناعم سکوا و رماعش قی و ازایجا کہ عورت ابھی حد بلوغ کو نہیں پہنچی کہ حاملہ ہو گئی پس اُس سے بالفرض نہایت کمزور اور لاغر بچہ پیدا ہو گا جو بوجہ حقیر اندامی و پست قدی کے کسی قسم کی زیادہ اور سخت محنت کا تحمل نہیں ہو سکتا اور ایسے گنا جاتا ہے کہ بچپن کی شادی سے موجودہ امت کی جسمانی - دماغی - اور اخلاقی قوت اور حسی و تیزی میں بہت کچھ نقصان پیدا ہو جاتا ہے جو بچے کے والدین کی کم عمری میں پیدا ہوتے ہیں انکی نظیر ٹھیک قلمی مرنون سے ہے اور بلوغ ما رسیدہ عورت مانند اُس آنکب کے ہے جو بال میں ویا کر بے وقت پکایا جاتا ہے وہ اب اس آنکب کو دیکھو اُس قدر قی کامل آنکب کے مقابل جسے پختگی - جسامت - اور عذوبت شاخ کی

دامن میں پائی ہو کیسا حقیر و بامعوا ہو تجربہ شاہد ہر کم عمری کی اولاد ہمیشہ مریض رہتی ہے
 پھوڑا پھنسی کلسوئے ورم آشوب چپک اور بت سے مختلف عوارض خصوصاً جگر حرارت
 اور شکمی گرمی ہر وقت انکا کا دبا لئے کٹھری رہتی ہے۔ والدین جنھوں نے اپنے بچوں کی
 شادی کی ہے نہایت ارمان آرزو اور خوشی سے دولہا دلہن کی یکجائی کو دیکھتے ہیں اور
 جب حمل کا ڈھنگ پایا جاتا ہے جسکو اس ملک کی اصطلاح میں اسید خوشی کہتے ہیں تو وہ
 چھوٹے چارہ میں نہیں سماتے اور فراخ حوصلگی سے صرف زر عمل میں لاتے ہیں جن میں جملہ بیوی
 سولہ برس سے کم عورت اور بیس برس سے کم مرد کا ہرگز اتصال ہونا مناسب نہیں ہے۔
 جب کبھی یہ دونوں صغیر سن میں وصل کرنے لگتے تو انکی اولاد ہی دائم المرض اور ضعیف القوی
 ہوگی بلکہ یہ دونوں بھی انہی زندگی کی عیشوں اور ہستی کی خوشیوں کو ملنی سے بدل دینگے
 کیونکہ تیس برس سے آگے انکی جسمانی طاقت ہرگز کام نہ دگی اور قوت شہوت ٹھوڑے
 زمانہ میں سلوب اور بعد وہ ہو جائیگی رگ ریشون اور اعصاب میں سستی و کمال و ریاح و بیگی
 صغیر سن کی شادیاں کچھ اسی لیے مضر نہیں ہیں کہ زن و مرد کی ناتوانی کا باعث ہونگی
 بلکہ زیادہ ضرر کا یہ ہو کہ قضا سے اگر دولہا عنقریب مر گیا جسکی عمر ابھی اٹھ سات ہی برس کی ہے
 اور دولہن کی عمر اس سے بھی کم تو مبیوہ کی عمر کس طرح لمب ہوگی وہ کیا جانے گی کہ قدرتی
 اسکرکس کارن پیدا کیا اور تیری پیش کا دنیا میں کیا بھوک بھوک ہے۔ ایام باوغ کی شادیوں سے
 خیراتنا تو دھارس ہوتا ہے کہ برس و ویرس و طہاد و لہن شربت مواصلت سے شاد کام ہو جاتے
 ہیں مگر بچوں اور شیر خواروں کی شادیاں اور بعد ازاں بیوگی کی مصیبتیں سخت ستم
 و صافی ہیں اور انسانوں کے کچھے پاش پاش کرتی ہیں۔

ہر چند کہ ملکی آب و ہوا اور قدرتی خواہشات کو قوم کے قومی و تنا و اور جسم ہونے میں بیٹرا
 دخل ہے لیکن بچپن کی شادی سے جیسا کچھ قومی طاقت پر برائی اور نقصان کا نزول کرتا ہے
 لائانی و بے ند ہے اسی قسم کی ناتوانیوں نے ہندوستان کی قوموں کو موجودہ خرابیوں
 اور بزدلیوں تک پہنچایا اگر یہاں کی قومیں اپنی قدیم قوت کو برقرار رکھتیں تو کون کسکا
 کہ اجنبی اقوام کا گذر یا دخل اس ملک پر ہوتا اور ہندوستانیوں کی کم ہستی و فطری طاقتیں

کہ انہی مشکلات کو دور نہیں کر سکتے انکا ضعف باعث فتح اقلام غیر ہر سٹرائٹ کتے ہیں
 کہ اگر سب دوست تانیوں میں وہ قوت قائم رہتی چوبو جاسکے اُنسے جاتی رہی ہر کہ پشت ہا
 پشت سے بچپن کی شادیوں کی نسل ہر توہین شک ہر کہ ہماری سلطنت دوسروں تک
 رہ سکتی پانہین بلا شک انگلی باہمی دشمنی و لفاق اور ضد نہ ہی کے باعث ہماری خوب
 بن پڑی ہر مگر تاہم اس ملک کی قدیم تواریخ سے ثابت ہر کہ اگر انہیں قوت باقی رہتی تو
 اختلاف مذاہب دوسروں کے حملوں کا مانع نہ ہوتا انہوں کو انگلی ناقابلیت و نصف ہی کے
 مردانہ شمار ہاتھ سے کھویا اور یہ خود میریت و پانہا فقیروں کی طرح نصیر پر شا کر موٹھے سے
 انچہ نصیب بہم میرید و رشتانی بتم میرید یہ سمجھا بڑی بے عقلی کی بات ہر کہ نہ رہتی
 اور بیماری خدائے ہاتھ ہر واسطے علاج کرنا گناہ ہر کہ خدا نارض ہو جائے مثلاً زخم پر مرہم
 لگانا اور بخار میں کٹین کھانا گناہ کبیرہ ہر بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اکثر بیماریاں اس واسطے
 ہوتی ہیں کہ لوگ خدائے حکم کے خلاف کرتے ہیں یعنی قدرتی ہوا اور پانی اور اصول صحت کو
 ہم بجا و برعکس عمل سے خراب کرتے ہیں۔ حفظ صحت یا بیماری کے دفعیہ کے واسطے
 دو کرنا یا حکیمانہ برتاؤ رکھنا خدا کو نا منظور ہوتا تو وہ ہرگز دو پیدا نہ کرتا اور نہ علم طب اور
 اُسکے جاننے والوں کو عدم سے وجود میں لاتا۔

جب تک کہ دو عورت پختہ جوہر نہیں ہوتے انکی چھٹنے کی اولاد بیشتر ضائع ہو جاتی ہر
 اور اگر کسی وجہ سے کوئی بچہ بچ بھی نکلا تو اسکے مزاج میں بلا کی گرمی سما جاتی ہر اور یہی گرمی
 تازلیت مختلف علوفہ کا ذریعہ بنی رہتی ہر۔ ہم شرط یہ کہتے ہیں کہ والدین کی جوانی کی
 عمر میں جو بچہ پیدا ہوگا وہ بیماریوں سے سبب رہیگا اور قومی ہوگا۔

لیکن ان رموز کو وحشی قوم کی بالا جانے یہاں توجہات ایشیائی تعلیم نے انکھوں پر پٹی
 باندھ رکھی ہیں کیا دیکھیں۔ سمجھ جائیے کہ ہندوستان میں بڑا بھاری قومی نقص اور
 قومی حیالت ایشیائی تعلیم ہر جو انسان کو ہرگز ایک لائق اور مذہب شخص نہیں بنا سکتی
 گو رشتہ کے سرشتہ تعلیم سے خارج کی ہوئیں گناہ میں مثلاً دواوین ثنویات قصص اور
 ہنر لیا ہندوستان یوں گویا سبقتی ہیں کہ وہ لکھے پڑھے آدمی ہو کر اپنے نہیں مجنون عقل

اور باگل تلاتے میں اور اچھے پھلے صاحب ہوش و حواس ہو کر جملی بننے کو پانچ بجے مٹی خانچہ
 ایک شاعر کتا ہرے بانگ طفلان یارب چہ ساز و دہنازک دل میں مینا دل میں بیادنی
 اظہار جنون ہو کر لڑکے تھہراتے ہیں اب ذرا شاعر کے دل کی نزاکت کو ملاحظہ فرمائیے
 آہستہ برگ گل بفتان بر مرزا پاسبان نازک ست شیشہ دل در کنار ماہ دل کی نزاکت ہی
 توجہ طلب نہیں ہے بلکہ اس پر بھی لحاظ رہے کہ شاعر مرچکا ہے اور گور میں پڑا ہوا شعر خوانی کر رہا ہے
 ایک ہٹیلے اور مذہبی سمجھوڑ صاحب فرماتے ہیں کہ یہ معشوق ہم تو تیرے ہی در پر اپنا سر تھپ
 سے پھوڑ نینگے تیشہ مار کر مرنیگے اور تجھ پر ہتیا دینگے تصدیق معان تصدیق کر لے بندھی
 حاضر ہرے کی کو کہنی تو زور کسنے دیکھا اور قیس کا آہ و شور کسنے دیکھا

کرتا ہے جو کچھ کریگے تیرے در پر
 ناچا جنگل میں سور کسنے دیکھا

انہی ناتوانی کے ثبوت میں ایک پدری خان شاعر یون گہرا فغانی فرماتے ہیں
 زار اس درجہ ہوا باد یہ پیما ہو کر ذرہ چاہے تو ٹھکانا دے مجھے صحرا ہو کر
 انقض تمام ایشیائی شاعری اسی قسم کی وحشت اور مجنونانہ خیالات سے بھری ہے
 جس شعر کو پڑھیے اور سنے کچھ نہ کچھ تپہ شاعر کی حماقت کا ضرور لیکھا ہر چند کہ کسی زمانہ میں
 اس قسم کی لسانی اور تراثر فغانی کو فروغ ہوا اور زمانہ کے ذمی مقدار لوگ اسکی قدر
 کرتے ہوں لیکن انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی کے موجودہ زمانہ میں تو ایسی
 سخن رانی حماقت اور سفاقت سمجھی جاتی ہے۔ نئی روشنی والے بزرگوار نہ صرف خیالات
 اور مضامین پر نفرت کرتے ہیں بلکہ شاعر کی عقل و تمیز پر لا حول پڑھتے ہیں۔

النظر الی افعال ولا تنظر علی السن قال -

جس قوم میں مذکورہ بالا نالائق تعلیم اور فحش خیالات کا رواج ہو وہ قوم کیارتی کرگی
 اور ایسی قوم کی فوت و داعی جبقدر جلد زائل نہ ہو تو محب ہو کیونکہ ایشیائی شاعری کبھی قباب
 میں پڑے ہوئے لوگ ہر دم کاوش و غلجوان ہی میں مبتلا رہتے ہیں اور بیوقوفہ خیالات کشی
 تلاش سے ایک دم فرصت نہیں پاتے حالانکہ صرف شاعری کے جلو کے لیے چھوٹا عاشق

جاننا تا اور فریبی مست دنیا فراموش بننا پڑتا ہے اور خیالی معشوق و طبع زاد عشق کا راک کایا جاتا ہے
 جھوٹے الفاظ اور دبا لفظ آمیز خیالی مضامین خود ہی سیف و خنجر نہیں ہیں بلکہ قاتل کی اخلاقی
 قوت کو بھی بڑے لگاتے ہیں ہمارا سوال ہے کہ موجودہ زمانہ کے ایشیائی شعرا نے اپنی ناحقہ
 شہار و زمی محنت اور کاوش کا کیا نتیجہ پایا سو اسکے کنٹ دوست انکے کلام کی جھوٹی واہ
 واہ مجلس مشاعرہ میں ہو جاتی ہے۔ دوم جو قوت کلاس بقائدہ کوشش میں صرف کی جاتی ہے
 کمیا وہ بیہودہ کے عمدہ خیالات میں کام نہیں آسکتی۔ بیشک۔ اگر دماغ کو سوز و گداز ہی
 میں رکھنا منظور ہے تو بہت ایسے کام ہیں جنکو بڑی طاقت و لے دماغوں اور دونوں کی
 توجہ و رکار ہے مثلاً علم اخلاق علم معاش علم جبرئیل علم حیوانات علم طیور و علم کیمیا میں جو
 ذہانت۔ اور طباعی دکھلا میں۔ حقیقت میں نظر کا پایہ بلندی اور اس سے بہ نسبت تر کے
 قلوب پر بہت جلد عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے خصوصاً پند و مواعظ اور اخلاق کے شعرا
 بے طرح دل میں چبھتے ہیں لیکن اب ویسے ناظم سعید علی اور مخنور عالی دماغ کم ہیں جیسے
 کہ گذشتہ زمانہ میں ہو گذرے اور جس طرح کہ نظم عمدہ اپنا عمل کرتا ہے اسی طرح خواب اشعار بھی
 بڑائی پھیلانے میں سر بلع تاثیر ہیں۔ ذیل کے متفرق اشعار سے مکمل دلاویز و متغیر
 مطالب حاصل ہونگے جو گذشتہ اساتذہ کے اخلاق کا ہر فرد بجا خود فوٹو گراف ہے

ای ذرۃ کے قصہ رہا درون کن	وہ قطرہ کیے سیل لب جیون کن
ای دانہ کہ خوشہ مینوائی گشتن	در خاک چہ ماندہ سرے بیرون کن
خود را پسند و پسند ہمہ باش	نقصان پسندیر و سودمند ہمہ باش
عاری ز لباس عاریت باش جو شغل	بر خاک نشین و سر بلند ہمہ باش
بسوی راستی دل را بہریت کن کہ میانشد	اعضائے آنجوسی بیزیل سر رہی را
سیرینین پیر تم کا ملی اللہ رہے	نام خدا ہو جوان کچھ تو کیا غایب
غفلت جو جان میں بخشش نہ ہوگی	مرنے پہ کمال جان خراشی ہوگی

دنیا سے تو چل محمد مین دستے مین جواب اس شہر کے ناکہ پہ تلاشی ہوگی
--

سبحان اللہ کیا پورا اثر شعار مین اور کتنے ۵

جہان بگشتم و دور دا بیج شہر و دیار چنان بایک وید غنی شہر کن کر پور این عمر کہ بیتاب یہ بستی آن را
نیا نتم کہ فرو شند بخت در بار ازار سلمانہ بہ زمر شویزند و لبوزاند نقشے ست کہ بر آب یہ بستی آن را

دنیا خوابے و زندگانی دروے خوابے ست کہ در خواب یہ بستی آن را
--

غرض کہ عمدہ خیالات بجا سے خود عمدہ ہی تسلیم کیے جاتے ہیں اور انکا اثر و نتیجہ بھی عمدہ ہوتا ہے مگر حقیقت ہے کہ مذہب و مفید خیالات پرانی اور حال کی شاعری مین بمشکل بہت کم دستیاب ہوتے ہیں۔ جملہ مترضہ کے طور پر رہنے بیان پر الیشامی شاعری کا ایسے ذکر کیا ہے کہ صحت کی نافذ روان قوم کی دماغی قوت فضول صرف ہوتی ہے اور عمدہ اشعار سے روح کو ایک قسم کی فرحت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

مذکورہ بالا اشعار جو ہننے انجیا بآلکھے مین ایسے ہیں کہ ہر کسی کے قلب پر پاکیزہ اخلاق کا عمدہ اثر ڈالیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ ہر قسم کی پاک و صفائی سے انسانی دماغ اعلیٰ درجہ کی قوت اور روشنی حاصل کرتا ہے فی الجملہ خیال و فکر اسباب ترقی قوت کے دماغی صحت کے واسطے عمدہ خیالات کی مدد و ترقی ضروری ہے کیونکہ ہر دماغ جس حالت مین رہتا ہے اسی کے متعلق خیالات پیدا کرتا ہے۔ عمدہ تعلیم کی خواہش مذہب قوموں کو خاص اسی وجہ سے ہوتی ہے کہ دماغ مین شالیستہ خیالات اور برگزیدہ نکات پیدا ہوں چونکہ ہماری قوم نے آبائی سیراث پر تصریح پایا ہے ع میراث پر خواہی علم پر یا سوزہ یعنی اسی علم کو حاصل کیا جو خاندانی شریعت ہے ایسے سبب لفظ اور لغو اور مخبوتانہ خیالات مین آسکو دلچسپی ہے اگر اعلیٰ اور شالیستہ تعلیم پائی ہوتی جیسی کہ سنسکرت اور عربی بالخصوص فی زمانہ انگریزی ہے تو اس مین کچھ شک نہیں کہ بطرح وحدت کو کثرت کی اور کثرت کو زندگی

کی اور زندگی کو صحت کی ضرورت ہوتی قوم کو بھی صحت کے حفظ اور قوت کے بڑھنے کی ضرورت ہوتی یہ یقین کر لینے کے قابل ہو کہ ہمارے جسم و بہاری جان جناب کبریا کی ایک نیک نیت سے

اس خوبی جہاں پہ غافل نہ کر غرور | یہ حسن یہ جمال امانت خدا کی ہمارے

اس امانت کی حفاظت بکمال خرم و حیا ط لازم ہو اگر ہم کسی قسم کی بے پروائی کر لے
ہیں تو گویا بڑے بھاری خائن ہیں اور اپنے محاسب کی باز پرس کا اندیشہ نہیں کرتے۔

غیر قومین جنہوں نے انسانی ضروریات۔ انسانی حاجات۔ انسانی آسائشوں۔ اور

انسانی راحتوں کو اپنا سحر و طبع بنا لیا ہے صحت کی بڑی قدر کرتی ہیں وہ جانتی ہیں کہ

انسانی وجود کی مشابہت ایک مکان سے ہے اور مکان جہی تک صحت و درست۔ آراستہ

اور مہوار رہے گا جب تک کہ زمین چراغ جلیگا اور جانا را باد رہے گی لیکن مکان کے خراب

اور ناقابل متبادل ہوتے ہی انسان اور حیوان اس سے نکل کھڑے ہونگے اور کوئی جاندار

آباد نہ ہوگا اسی طرح بقائے صحت تک روح اور حواسوں کی آبادی وجود میں ہے جب وجود

نا قابل انکی سکونت کے ہوگا تو وہ جگہ خالی کر جائیگا اور اسکی بربادی کی کچھ پروا نہ کریں گے

ہے بلبل نے اشیانہ چمن سے اٹھا لیا | اسکی بلا سے یوم بسے یا ہمارے ہے

مہذب قوموں نے صحت و قوت کو ال تمام ترقیوں اور ذریعہ زندگی کا خیال کیا ہے

اور انکی نظر ہم اسی آلہ کے مصفا و مصلیٰ رکھنے اور اس سے کام لینے پر ہے لیکن ایک ہم

کہ اس آلہ کو طاق نسیان پر رکھ چھوڑا ہوا کہ نعمہ مورچہ ہو۔ ہماری قوم سے ایک شخص اگر

شراب کے خمار و رقیون کے عمل میں ہو تو دوسرا چنیٹا و خانہ میں یا رندی کی بفل میں۔

تمسیر اجموٹی شاعری کی کاوش میں چوتھا لایعنی خواہشات اور بے سود و ترو دات سے

کاهش میں۔ غرض کہ ادھر سے لیکر ادھر تک صحت و تندرستی کے پیچھے ہاتھ دھو کر

پڑے ہیں یا ایسے واپس شغل میں جنسے انسان دائم المرض ہی بنیں ہوتا بلکہ ہر کی طرح

روز بروز کاهش میں رہ کر غریب برج عدم میں ڈوب جاتا ہے۔ خصوصاً شراب خواری کھچکا

اللہ غنی! شراب وہ بلا ہے کہ گلے پڑ کر آدمی کو چٹ کر جاتی ہے۔ تمام امراض کی دوا ہے

مگر اس تب دق کا علاج نہیں ہے دسا ہو کانے نے جسکو ظالم تو وہ فسوں کا ترسے گا۔

کھیلے پڑوان گیسو کا تیرے کاٹا نہ منجھ سے بوبے نہ سر سے کھیلے پڑ شراب کی لت اور نصیحت و ملامت سے چھوٹ جائے ہ کیا طاقت کیا جمال۔ بلکہ منت و ملاست اور کھٹکار سے اور بھی ترقی پڑتی ہے جیسے ہوا سے نشہ ملاست کشا نہ رستان یا ریشہ ک میروا شترست بار پڑا کٹر گنگم صاحب کہتے ہیں کہ شراب کا پینا اچھا نہیں یہ اکثر مضر پڑتی ہے اور اسکے افعال بھی خراب ہیں۔ بدانت راقم شراب کے نقصان تمام دوسرے چند خرابیاں یہ ہیں۔ زردادون و دوسر خریدن۔ شرو و فساد۔ سو را دی۔ تفسیع ننگ۔ ترک حق۔ محقر دین۔ رسوائی عام۔ ضعف و عجزار طبیعہ۔ خانہ بربادی۔ اتمام اوقات بدبو۔ نفرت ہمنشین۔ ملامت عامہ۔ عدول حکمی بزرگان۔ نقصان صحت۔ کمالی بڑول گناہ کبریٰ۔ وغیرہ البتہ شراب و دوا ہوا اگر بہ نظر تحلیل غذا بمقدار قلیل بعد از غذا نوش کریں جیسا کہ حکمت منش قوم فرنگ میں رواج ہے وہ لوگ اس شراب کو ذائقہ افزا طعام ہی قرار نہیں دیتے بلکہ زیادہ محنت برداشت کرنے والی ایک قوت سمجھتے ہیں اور مقرر عام سے پوشیدہ جگہ نوش فرماتے ہیں گلیون اور بازاروں میں گچیاں بنیں اڑاتے اور وہ اس ہندوستانی جگہ خراش شراب کو دھتا بھیجتے ہیں جس سے ہندوستانی اقوام زار و خیف ہو رہی ہیں بلکہ تمام ادویات و نباتات و سقوطیات کے عرق کو شراب سمجھ کر پیے ہیں اور زبان حال کہتے ہیں کہ عقل ملی ہے ہمیں وہ غیب سے ہر کار ہنر لیتے ہیں ہم عیب سپہ لیکن ہندوستانیوں کی پالیسی اسکے خلاف ہو وہ جب تک بخوبی مدہوش نہوجائیں اور نہ بخود ہی میں عالم بالا سے نگذرجائیں الاوکی پیاس نہیں بجھتی کہ اگر توشہ مدد ہم سے ہو کیا ضرر وہ کیا شراب بھی جسکا خاتمہ تک نہ پڑا کہ کسی کسی ریاستیں۔ جاگیریں۔ اور بڑے بڑے علاقے اس شراب ہی نے برباد کیے ہیں۔ کیسی کیسی فوضیہ جوانیان غارت ہوئی ہیں عبرت! عبرت! ابرسات آئی اور زندان می خوار میں چہ سیکو بیان ہوئے لگیں۔

رالی صاحب۔ ارے یار و برسات ابھی گئی اور بیان ابھی بے ترنبا شد قربان اس افسردگی و تقویٰ کے لو اٹھو ایک گیلین شامپین دو گیلین کشا اور تھوڑی سی لیمونڈ لے آؤ ابر گھر آیا۔ اب دل کو ناب کما ہے برق چٹمک زن زلف کو ہساران سرسبز

جمیو۔ لیجئے جناب لیجئے۔ یہ شاپین کا ایک گلاس اور یہ اکٹا کار کی طرف مخاطب ہو کر) ارے گلاب حضور کے آگے یہ رکابی شامی کباب اور کوفتہ کی بڑھاوے میں لڑا۔ یار چہ فوری برتن کی ڈلی اس میں مینیں چھوڑ دیتے۔ مینیں ہر جس کی قسم اٹھا کر چڑھا گئے) ارے بھی برتن ورن رہنے بھی دو کچھ ضرورت مینیں۔ دانش بڑی لطیف شراب ہو کس دکان سے آئی ہر تازہ ہر بالکل حال کی کشیدانا مال سے کیا یاد ہے گاگون سے سرور کیا دلوں

شیخ جی سے اس دل شراب پیچھے دن میں شراب کے : قربان دار غلوں کی عذاب ثواب کے
 رالیصاحب - اُهو ہو ہو کیا سامان بندھا ہے جی بہشت جسکو کہتے ہیں ہر وقت ہماری
 آنکھوں میں ہر سے غم نہ ملے کہ در شیشہ سلامت باشد : دختر زکمر اگر وہ جوان پر شوڈ
 گوشائیں یہاں خوف کچھ نہیں ہے حساب و کتاب کا : دے بھر کے اپنے ماتھے سے سارے شراب کا
 پاؤ۔ وہ بہت اچھا ہم اور ایک یہاں مانگتا ہے۔ کوئی ہمارے سٹر لال موہن گھوٹا اور
 پار لیمینٹ کی ٹبری کا ڈولنگ ہے بڑا افسوس کر شیدہ اس پال پڑا کعب ریا کہ کمر از راز روئے لے
 رالیصاحب - دار و غم ! دار و غم ! اسی دار و غم ! ابا کہ رخصت کر گیا ارے کوئی بلاؤ۔
 چپڑا اسی دوڑا گیا دار و غم جی کو با لا لایا۔

داروغہ - ارشاد - حضور حاضر ہوں - جو حکم -
 ملا صاحب - آپ توڑا حاضر کرو -

میرا اسے صاف قاتل سے صداقتی ہر آمین آمین پڑا اپنے ساتھی کو جو ہم زندہ عادتے ہیں
 داروغہ نے ڈیوڑھی پر جا کر حاجی صاحبہ سے رپوٹ لی کہ ایسا حبائے ہزار روپیہ
 توڑا شکایا ہر اس وقت پارون نے خوب رنگ بجایا ہر شربین ارڑ ہی میں اوشیر خوانی
 ہو رہی ہے جیسا حکم ہو تعمیل کروں۔

ایک کثیر ک خیر سکاں جبکو ایسا صاحب سے درپردہ انس تھا دوسری اور کھوکھ
دروازہ سے بولی کچھ خبر پڑی یہ کیا مورچا ہوا مان آتی ہیں اتنا سننا تھا کہ کب سے

کا فور ہو گئے بوتلیں اور پیالے اور ستار و لمبا وغیرہ پڑے رہے مجلس درہم برہم۔
امان آئین دیکھا تو سناٹا ہی بڑبڑانی لگیں کیونکہ نالائق نے چند روز بھی صبر نہ کیا
اور سے باپ کی برسی بھی تو ہو لینے دیتا۔ اسے خاندان کو بزمانہ کیا۔ ایسا نیک نام پدر جسکی
ناموری دنیا میں پھیلی ہوئی ہو اس سے یہ بد بخت فرزند جو بکرمیت نصیب۔ تقدیر سے

دن رات گفتگو ہی شراب و کباب کی	انچون سننے میرے پوت کی عادت خواب کی
--------------------------------	-------------------------------------

اب سینے کہ چون ہی سب لوگ کہہ سے بھڑ بھڑا کر نکلے اور ہوا لگی کہ نشہ نے طعنائی پکڑی
پانوں لڑکھائے اور گرے مرزا جی تو فہ کے بھل زمینہ کی سیدھی پر آ رہے ارارادہم۔
راہی صاحب نے اصل میں گھانسن پر جا کر دم لیا بابو صاحب کہتے تھے اوجھلا و جیوارے
شالا ہم کیا بولتا ہی ہمارا دعوتی پکڑنا ہم چلا لیتا اگر مافی ڈیرہ دکرنا۔ مہاشانی۔

اُمرا زادوں اور شریفوں کا تو یہ حال ہی کہ مال و دولت کے پیچھے بچے جھار کر ٹہن
صحت و قوت بلکہ زندگی کے دشمن ہو رہے ہیں اب ذرا اجلاں اور رزول ٹوٹوں کا ذکر
خیر سنئے۔ ایک ذات شریف سرکاری تعلیم کی بدولت عمدہ منصفی پر مقرر ہو کر آئے
وٹھرتے سے مقدمات فیصل کرنے لگے مگر بلا کے تند مزاج۔ آفت کے گھر غصہ کا پرکار۔
حبیوت کیا ایک برق بار ہتی ذہن کی رسائی بجان اللہ۔ مقدمہ پیش ہوا کہ ذہن نے فوٹو لے
روداد کا سننا تھا کہ حافظ نے قوت مقناطیسی دکھلائی۔ عوام پریند مزاجی شاک تیزی
ایسے ہر لب پر نصف صاحب کا ذکر۔ کوئی جودت و ذہانت کا مداح تو کوئی نازک مزاجی کا
شاکی۔ خصوصاً قومیت سے عوام کو سیراری بھی گوبہ لکھا قابلیت کنند تھے مگر
قومیت کا ٹانکا لگا ہوا۔ گھر گھر یہی ذکر کرائے۔ انقلاب زمانہ سنار و منصفی کا عمدہ ہر

بت کریں آرزو خدائی کی	شان ہی تیری کبریا کی
-----------------------	----------------------

و کلام مرزا اور علی خاندان و انون کو ہر وقت انکی قومیت کا خیال تھا اور افسوس کے
ساتھ آداب بجالاتے تھے مگر آپ سمجھے کلام کا فرق ہزاروں فرقہ میں چھٹا ہوا اپنی
حرفت سے کب باز رہتا ہی خصوصاً ایک عیار تقاریر لسان اور ظرافت مزاج وکیل کسی
وقت حاضر جوابی اور جواب ترکی بہ ترکی سے نہ جو کا۔

منصف - کیسے ۶ نمبر کا مقدمہ آج میں نے کیسا فیصل کیا ذرا سی داد دیجیے گا۔
وکیل - اس حضور باون ٹولا اور پاؤرتی - حضور نے سولہ آنہ انصاف کیا پس
میں زیادہ صفت کیا کروں حضور تو سولے میں سہاگا ہیں۔
منصف - مجھے آپ بڑے گستاخ اور زبان دراز معلوم ہوتے ہیں یہ کیا
واہیات رمز و کنایہ ہے۔

وکیل - جی ہاں سو سنار کی تو ایک ہوا رکی۔
منصف - تم اس قابل ہو کہ مکہ عدالت سے باہر نکلو دے جاؤ۔
وکیل - (آہستگی سے) ہم مصرون میں خفیف نہ کیجیے سیر ہم چاندی نذر کرونگا۔
منصف کے دل پر یہ کلمہ اثر کر گیا اسلئے ذرا ڈھیلے پڑ گئے۔

منصف - یار چے تم بڑے بذلہ سنج آدمی ہو ورنہ ماننا ہنسنے بھی دل لگی میں نشیب نہ کرے گی
وکیل - اے وہاں سے ہم کیا کتنا کیسا تاؤ مار دیا کیون سنو غزرا کر برسرِ فولا دہنی نرم شو
اسی طرح ایک مقام پر موتر یعنی خاکروب تھانہ دار مقرر ہو کر آیا تھا جس نے رعایا کا
دم ناک میں کر دیا لیکن تجربہ کاروں اور رنگین مزاجوں نے چٹکی میں اڑا دیا ایسے ایسے
فقر وں پر دھڑ لیا کہ بچارے کو فوراً تبدیلی کرنا لازم آئی۔

جس شکر کو جہان اور جہانیاں انقلاب زمانہ کہتے ہیں ہر چند کہ انھوں نے اسکا
نام سن لیا ہے مگر صحیح طور پر یعنی سے واقف نہیں سچا انقلاب یہی ہے کہ شرفا نے
رزلیوں کا شعار اختیار کیا اور انھوں نے انکا پس ایہ حال کا نتیجہ یہ کہ انقلاب زمانہ ہے

سیر نوح با بدن نشست	خاندان نبوتش گرم شد
سگ اصحاب کعبہ روزی چند	بے نیکان گرفت مردم شد

شرقا اور جنوبا کی اولاد نے اوباشی اختیار کی اور زلزلے کب کمال ایسے قوم کو
زوال آیا یا مرقابل غور ہر کجیب قوم سے عقلی نور اور دماغی قوت نازل ہوئی اور صحت کے
پیار کرنے والوں اور تہذیب پسندوں کی فطرت میں پہونچی اربابِ شرف و اربابِ انت
پر کچھ بحث نہیں تو کیا ایسی کیفیت کو بہتر حالت کہینگا اور کیا ہمارا قدیم شرف اب بھی قائم

رہ سکتا ہے ہرگز نہیں۔ قوم کے مذکورہ بالا اعمال ہی خراب بنین میں بلکہ اسکی طرز معاشرت بھی نہایت مذموم ہے کہ توہم ہی بھلی۔ شیرخوار بچوں اور خود سر لڑکوں کو جب خود مختاری کا سبق اول ہی سے پڑھایا جاتا ہے پھر وہ کیوں نہ آخراک بگڑتے چلے جائیں۔ پودہ و دختون کی نرم نرم شاخون کو باغبان ابتدا ہی سے اسلئے باندھتا ہے کہ وہ ٹیڑھی نہ ہو جائیں لیکن جب وہ لکڑی بننے لگے پروائی کرتا ہے تو بالضرورت شاخیں خم ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ ترانچا کاغذ ہی بچ نشو و شک جزا آتش رستم جن بدکاریوں کو وہ خود نہیں کر سکتے البتہ ثارت کی رو سے نقص دین داخل میں لیکن جب انکے ارتکاب کے لیے ایک ایسی طاقت بخشی جاتی ہے جس سے تمام شکل سہیات ممنوعہ آسان ہو جاتی ہیں تو یہ قصور بنین بلکہ جرم بالا روت ہے یہاں پر طاقت سے ہماری مراد صرف روپیہ ہی نہیں ہے بلکہ آزادی و عدم نگرانی۔

قوم کی معاشرت کے جس پہلو پر نظر کیجاتی ہے اسی میں کچھ نہ کچھ خرابی موجود۔ معاشرت میں خور و نوش۔ پوشاک۔ لباس۔ نشست و برخاست۔ خواب و آرام طہارت و لغاست۔ معیشت و آمدنی۔ اور بود و باش وغیرہ ایسے نہ وری امور ہیں جنہیں ہر دم نظر اصلاح رہنا چاہیے مگر افسوس کا مقام ہے کہ بالترتیب امور مذکورہ بالا میں نہایت خرابیاں پھیلی ہیں جسکی وجہ سے ہر گرمی اور برسات میں وہاں ہضیہ کا توار و عام طہور پر لازمی و واقعی ہو گیا ہے شب و روز غلاظت و گندگی میں بسر کر رہا اور ہضیہ و مختلف بیماریوں کے صدمہ محسوس ہے اور ہزاروں آدمی تلف ہوتے ہیں نہ صفائی کا خیال نہ غذا کی احتیاط اسلئے کچلے جیسے ہیں بھلے ہیں۔ خاک بلا جو کچھ سامنے آئی کھا گئے۔ کسی کو یہ خیال نہیں کہ دنیا میں تندرستی سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں بادشاہی کی عیش خاک ہے اگر کوئی مرض بھوت کی طرح چٹا ہوا ہے ایک انگریزی فلاسفر کا مقولہ ہے کہ تندرستی تمام ملکوں سے بڑھ کر ہے ایک تندرست موی یہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہے۔ قدرت خداوندی نے اگر موسم میں اختلاف نہ رکھا ہے تو ہشیار غذا یہ کا پیدا ہونا بھی مختلف ہے جس موسم کے لیے جو غذا مناسب ہے اور موزون۔ وہ اگر دوسرے موسم میں متعل ہو تو بالضرور خرابی پیدا کر لگی۔ نباتات اور بقولات کی کثرت پیدائش سے قدرت کا یہ منشا نہیں ہے

کوانسان اپنی احتیاط اور محنت کو بھول جائے بلکہ اسکا کام تو پیدا کرنا نوش اور نیش اور ہلا، ایل
اب حیات کا ہے اگر انسان میں فلانی و بینائی موجود ہے تو وہ خود سمجھ لیکالائمن سے کون کونسی چیز
حیر استعمال کے لائق اور کون کونسی چیز قابل ترک کے ہر خدا صفا ر ع ماکدر۔ عاقل
انسان موسم کے تغیر قبل پر بودا بش۔ پوشاک و لباس۔ اور غلے مالک و مالک پر بچل
نظر رکھیک اور وہ اس بات کی تمیز کر لیک کہ میرے مزاج اور موسم اور غذا میں کیا باہمی نقیض ہے
جس سے حذر لازم۔ حتی الوسع نامساعد موسم میں لطیف و سریع المقطع غذیہ کا استعمال کر لیک
اور صرف ذائقہ کا غلام بنو کر تا ستر مزیدار بقولات سے پرہیز کر لیک اگرچہ بقولات ہی انسان کی
اصلی غذا اور مدار حیات ہیں لیکن جب حد اعتدال سے کوئی عمل گذتا ہے تو امر نہر ہو جاتا ہے
کیا تم چاہتے ہو کہ انسان کو غذا کی کس واسطے ضرورت ہوتی ہے جانو کہ مناسب غذا کی مقدار
روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اسکی با ترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے و کافری
اور اسی حالت کو زندگی کہتے ہیں۔ غذا کی تین قسمیں ہیں اول وہ غذا جسکا خروج نباتات سے ہے
مثلاً گندم جو عرس پنج جو ارباج لہا اور دیگر تمام سبزی اور ترکاریاں۔ دوم وہ غذا جس میں
عذوبت ہے مثلاً شکر شد آنب اور عموماً میو جات۔ سوم وہ غذا جو حیوانات سے حاصل ہوتی
ہے مثلاً دودھ مکھن گھی گوشت انڈا اور مچھلی۔ تمام حکماء و اطباء کی لے زرین اس امر پر
متفق ہے کہ مزاج کے موافق غذا وقت پر کھانا چاہیے اور کھانے کے وقت کسی قسم کا ترو و
یا دہم اور پنج و غیر نہایت مضر ہے۔ گندم میں ایک ایسی سریش دار چیز کثرت سے موجود ہے جو غایت
بنانے جسم کے رگ ٹپکے کی رکھتی ہے اسی وجہ سے گیہوں کا کھانا ہندوستان میں عام ہو گیا
پس گیہوں کا کھانا نسبت اولنا جون کے بہتر ہے۔ کھانے کے وقت ہر ایک لقمہ کو دنتوں
سے لیا بار یک پینا چاہیے کہ حلق میں آسانی سے اتر جائے اور جلد ہضم ہو لعاب و ہن
غذا کے ہضم ہونے میں مدد دینا ہے جو لوگ کہ کسی کام کی جلدی یا عادت کے مقتضائے
جھٹ پٹ پیٹ بھر لیتے ہیں انکی غذا بدیر اور بد وقت ہضم ہوتی ہے لقمہ لقمہ پر پانی کا
پینا نہایت مضر ہے کیونکہ اس سے معدہ کی رطوبت ہلکی ہو جاتی ہے اور غذا ہضم نہیں ہوتی
ایک داکٹر کی لے ہے کہ تیزاب میں ہر شے رکھ جانی ہے لیکن جب اس میں پانی ملا دیکر

کوئی چیز واسطے لگی جانے کے ڈالو تو یادہ شور نہ گلیگی اور یا اسکے سوز و گداز کو بہت وقت تک
ہوگا اسی طرح جب معدہ میں غذا کے ساتھ پانی پہنچے گا تو وہ اسکی حرارت اور جوش کو
منطقی کر دے گا یعنی معدہ پانی کے ساتھ غذا کے مقابلہ میں آئیکجا جس حرارت کے ساتھ
کہ وہ پہلے غذا کو گلا سکتا تھا اب نہ گلا سکیگا کیونکہ پانی درمیان ہوا اور پانی کی خاصیت
تر ہی پس معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ پانی پینا گویا خود قبض اور سوسہاضی کو پیدا کر لیتا ہے نہایت
دانا می آسین ہر کبیر فراغ از طعام منہ کو پانی سے صاف کر ڈالین اور اگر ایسا ممکن نہ ہو
تو خیر قدر سے قلیل کامضائقہ سنین مگر تین گھنٹے بعد بقدر تشنگی خوب سیر ہو کر پانی پین
کیونکہ یہ وقت غذا کے ہضم کا ہر اور اس وقت پانی سے معدہ کو ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے
اور پانی سے معدہ تر ہو کر غذا اس سے نکل جاتی ہے جب چار گھنٹے گزر جاتے ہیں تو بعد
اپنے کام سے فراغت پالیتا ہے اور پھر غذا آنتوں میں داخل ہو جاتی ہے اور وہ ان سے اسکا
جو ہر خربان بنتا ہے یعنی پرورشی حصہ خون میں مل جاتا ہے اور فضلہ باہر جاتا ہے مگر یہ اس غذا کا
ذکر ہے جسکو معدہ حاجی طرح ہضم کر لیتا ہے اور کوئی درمیان وقت واقع نہیں ہوتی ورنہ یہ
مختلف امراض کے پیدا ہونے کی ابتدا ہوتی ہے کہ اگر کم پانی غذا کے ہضم ہونے کو پیچھے گھٹا
کا انتظار کرنا چاہیے اگر اس عہد کے بعد شہتا سے تیز معلوم ہو تو دوسری غذا نوش کرین
ورنہ ہرگز میل نہ لائیں جو لوگ کہ بے اشتہا غذا کھا لیتے ہیں یہی مختلف امراض میں جلد داخل
ہوتے ہیں اور برعکس غذائی فوائد کے انکو طرح طرح کی تکلیفیں برداشت کرنا پڑتی ہیں مقابلہ
عہدہ طور پر نہ ہضم ہونے دو غذاؤں کے ایک ہی غذا بہت کچھ فائدہ دیتی ہے اور صحت
قائم رکھتی ہے اگر پہلی غذا ہضم نہ ہونے کی صورت میں دوسری غذا کھا شینگے تو ہرگز
ہضم کی امید نہ رکھیں کیونکہ جب معدہ پر معینہ کام سے زیادہ محنت پڑے گی تو وہ شکایت کا
اور غیر معمولی کام کو ہرگز انجام نہ دے سکیگا۔ بہت بہت سی ایک وقت غذا
کھانے کے تھوڑی تھوڑی دو وقت غذا کھانا بہت بہتر ہے۔

چونکہ ہندوستان میں کسی خاص موسم کا قیام نہیں یہاں سردی میں سردی زیادہ ہوتی ہے
گرما میں گرمی زیادہ ہوتی ہے اسلئے ہمیشہ ایک ہی غذا کارا نہیں بلکہ موسم کے خواص کے

غذا اور پوشاک کا لحاظ چاہیے۔ گرمی اور برسات کے موسم میں بیان ہمیشہ سفید شروع ہوتا ہے اور انھیں موسموں میں کثرت کے ساتھ بقولات پیدا ہوتے ہیں حتیٰ اوسع ان بانی موسموں میں بقولات مثل بھٹے۔ کھیرے۔ جاسن۔ بھوٹ۔ اور لمود سے پرہیز رکھنا ضروری ہے کیونکہ بانی موسم میں اسی چیزوں کا استعمال زہر کی خاصیت رکھتا ہے اور کچھ انھیں چیزوں پر پنکھ نہیں بلکہ شروع پیداوار میں بعض ترکاریوں اور ترشوں تو زمین اروی۔ سولی۔ بھنڈی۔ پالک وغیرہ سے ہزاروں ہر کیونکہ زمین کی شویت اور حرارت زیادہ ہوتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بانی موسم میں جبکہ ان بقولات کی کثرت ہوتی ہے کچھ لیکر بوڑھے تک یہی چیزیں زیادہ استعمال کرتے ہیں اور جانوروں کی طرح رات دن چرتے رہتے ہیں ایسا نہ چاہیے۔ کیونکہ سبتاد سے جن گھروں میں یہ چیزیں ہر وقت موجود رہتی ہیں تجربہ سے ثابت ہوا کہ سفید اور بخار کی ابتداء انھیں گھروں سے ہوتی ہے۔ خصوصاً بچہ والی ماؤں کو بقولات سے زیادہ پرہیز رکھنا چاہیے اس واسطے کہ غذا کا اثر کچھ پر پڑتا ہے یعنی جو غذا اگر ان کھاتی ہو وہ دودھ ہو کچھ کا جڑ باریں بنتی ہے ہر چند کہ بقولات کھانے سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے اور اسلئے بچہ والی مائیں بقولات زیادہ نہ کھاتی ہیں مگر یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو کچھ بقولات میں سمیت ہو وہ دودھ میں آجاتی ہے اور بچوں کو قسام والوں امراض میں مبتلا کرتی ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جو کچھ بے بقولات کے نقصانات صدر میں بیان کیے ہیں وہ ہر وقت کے لیے نہیں ہیں بلکہ پیداوار کے وقت جبکہ بانی موسم دورہ کرتا ہے۔ اور یوں تو ایک خاص وقت کو ہر تنہا دیکر نباتات اور بقولات خاص خوش انسانی ہیں۔ جو کچھ ان اشیاء سے انسانی وجود نشوونما و پرورش پاتا ہے دیگر اشیاء سے نہیں۔ اب ہم ایک ایسی پر مصالح تدبیر بتاتے ہیں جس سے انشاء اللہ ہر شخص کم باریوں سے مازن رہ سکتا ہے یعنی اعتدال۔ اعتدال ہر ایک خوش اور قوت کے وسط کو کہتے ہیں اور اسکے دو کنارے ہیں افراط و تفریط۔ حد سے بڑھنے کو افراط اور حد سے گھٹنے کو تفریط کہتے ہیں قوت کے اعتدال سے فضائل یعنی افال نیک پیدا ہوتے ہیں اور اسکی افراط و تفریط سے رذائل یعنی افال بد پس حکماء اور فلاسفوں نے

اعتدال کو ایک ایسی شے قرار دیا ہے جس میں علاوہ دیگر اسباب صحت کے وہ خاص فوائد موجود ہیں جو ندرستی کے قائم رکھنے والے ہیں اور جبکہ استعمال اور غر با پر ہر حالت میں اور ہر مقام پر ساوی ہر اعتدال کا قاعدہ نہ کاروبار میں تعویق پسند کرتا ہو اور نہ وقت اسے ضائع ہوتا ہو اور نہ زیادہ صر کرنے کا حکم دیتا ہو مگر ہماری قوم میں جیسی کہ افراط کی کثرت ہے ایسی ہی تفریط کی۔ زمانہ موجود کے اطعمہ کی خرابیوں کو اگر کوئی فیلسوف غور کی نظر سے دیکھے تو وہ تعجب سے کہے کہ کیونکر یہ قوم زندہ ہے۔ دیودن کی طرح مختلف غذاؤں کے انبار شلاً پلاؤ زردہ اجپارم باقورہ قلیہ قیہ کباب کھجڑی دال چاول نوزیات شیرینی اور کپکان و کارتے چلے جاتے ہیں مگر اضمہ کا کچھ خیال نہیں مبیون چٹنیاں اور ترشیاں اور گونا گون مزیدار اطعمہ خوردہ کی خواہش کے ظن کو ایسا وسیع اور عمیق بنا دیتے ہیں کہ وہ باوجود تمام چٹ کھانے خوانوں اور ظروف غذاؤں کے ہنوز کھانا پکانے والے کی طرف گرسنہ چشمی سے دیکھتا ہو اور فاقہ کشوں کی طرح التجا کرتا ہو کہ کبھی کچھ اور بھی لاؤ باورچی جھنجھاکا کر زبان حال کہتا ہو

حلو سے کی پکا کے یک کڑا ہی | شیرینی دیو کو چڑھائی

ماہم کہتے ہیں اور کچھ لاؤ
کیسے کیا لاؤن مجھ کو کھا جاؤ

کیسی کچھ خرابیاں ہیں جو ان بے اعتدالیوں سے انسان کے جسم میں پیدا ہو سکتی ہیں اور نیچر انکی برداشت سے قانون پر یا تھ رکھتا ہے ایک حکیم کا مقلد ہے کہ میں جیسا کسی دسترخوان پر اطعمہ لذیذہ بوقلمون چنے ہوئے دیکھتا ہوں تو خیال کرتا ہوں کہ مجھے پیمیش بخار و دروسہ سورمہنی اور قبض کے امراض نے گھیر لیا ہے اور یہ سمجھتا ہوں کہ صدائے قسم کی بیماریوں رکابیوں کی کنیف گاہ میں تاک لگائے بیٹھی ہیں۔

عمدہ اور مقوی غذاؤں سے احتراز تو درکنار بیان کوئی شے نہیں جو کھانے سے بچی ہو حتیٰ کہ سن کے پھول اور صحرائی و رختوں کی پھلیاں پکا پکا کر کھاتے ہیں مایک جنس کی خوراک نباتات ہو دوسری جنس کی خوراک کنکارتان اور مچھلیاں اور تیرہری جنس کی خوراک حیوانات کا گوشت۔ مگر ہمارے ملک میں ہر ایک شے پر جو انکے سامنے آئے دست طبع دراز کرتے ہیں

اور شکل ہو کہ کوئی اونٹنی سا پھل پھول اور خاک بلا انکے ماتھ سے بچی ہو۔ یہاں بعض ایسی توہین رہتی ہیں جو پھلیوں کو غلہ کی طرح سکھا سکھا کر کسی دوسرے وقت کے لیے محفوظ رکھتی ہیں اور کناٹوں کو پانی سے صاف اور پاک کر کے گوشت کی طرح مصالحہ دار بناتی اور پکاتی ہیں بکلوں کے نشین سے شرمی ہوتی پھلیاں گرتی ہیں انکو پھولوں کی طرح چنکر بہت پاک پکاتے کھاتے ہیں۔ اب اگر ایسے ملک کے باشندوں کو انہی اقوام وحشی جانوروں سے نسبت دین تو کیا خطا ہو۔ ورزش اور اعتدال پر عمل کرنے والے لوگ طب کو کوئی چیز نہیں بتلاتے اور اگر اسکو کوئی شرمانتے ہیں تو کہتے ہیں کہ ریاضت اور اعتدال پر طب کی بنیاد اور یہی دو باتیں اول سے آخر تک اسمین بھری ہیں۔

تیز اور ملک عوارض کے لیے بیشک معالجوں کی ضرورت ہو مگر ان لوگوں کو جو مذکور بالا دو آلات صحت پر ہمیشہ کار بند نہیں۔ ایک طبیب نے اپنے خادم کو قصاب کی دکان پر بھیجا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت خرید لائے قصاب نے کہا کہ دو پیسے اور میں تو آدھ سیر گوشت دوں طبیب نے کہا بھیجا کہ حکیموں کے چار ہی پیسے کا گوشت آدھ سیر آٹا ہی قصاب نے جواب دیا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت بیچنے والے وہ لوگ ہوتے ہیں جنکی نظر اعتدال پر نہیں یہاں خدا کے فضل سے اطباء کے محتاج نہیں اور جب تک زندگی ہو انکی منت سے خدا دور رکھے۔

بیشک رو سے زمین کے وہ حصے زیادہ تندرست۔ چاق۔ اور نوانا ہیں جو ریاضت اور اعتدال کو اپنا معین زندگی سمجھتے ہیں جس زمانہ میں انسان کی خوراک شکر تھی عموماً یہ نسبت زمانہ موجودہ کے بہت دنوں زندہ رہتے تھے مگر اب تو ہر غذا آسانی میں آتی ہے پس کیوں قوم میں سستی و کاہلی نہ پھیلے۔ قصہ لیا نشتر لگانا ایسی اور طرح خون لگانا انھیں لوگوں کے لیے ہو گا اہل ہین اور اعتدال پسند نہیں حرارت و برودت کی زیادتی مرض اور دوبار کا دورہ صرف بے اعتدالی سے ہوتا ہے۔ انکا ستانکا فیلان جوزف ایڈلین کہتا ہے کہ تمام اندرونی معالجے جو بہت کچھ ہم میں لایچ ہیں اکثر انکا یہ قصد ہوتا ہے کہ عیش کی خواہشوں کو ہماری تندرستی والی طبیعت میں ٹھونس ٹھونس کر ہمیں

گو ما دو اساز بر ابر ان علون کا مقابلہ کرتا ہوتا ہے جو باورچی اور کھانا پکانے والے سپر کرتے رہتے ہیں اگرچہ آدمی کو حسب خواہش غذا انہیں مل سکتی خواہ کباب یا اگرانی زرخ کی وجہ یا اخلاص کی وجہ اور اسلئے اعتدال کا کوئی ایک قاعدہ تمام آدمیوں کے واسطے کافی موزون نہیں ہو سکتا لیکن یہ بات ہر شخص جانتا ہے کہ وہ کتنی مقدار طاقت ریاضت کی رکھتا ہے کتنی غذا ہضم کر سکتا ہے کون کون سی غذا طبیعت کو پسند اور موافق ہے کتنی دیر بیدار رہ سکتا ہے اور کتنا دماغی کام کر سکتا ہے پس بمقدار اپنی طاقت - ماضیہ - اور مذاق کے ستھ ضرور یہ اعتدال کو قائم کریں اور افراط و تفریط طبیعت کو ہرگز نہ جھکنے نہ دین - صحیح طور پر اعتدال اس چیز کا نام ہے جسے طبیعت کا قابو میں آجانا کہتے ہیں عوام کے نزدیک یہ ام طاقت سے باہر ہر ایک عمدہ اور پسند غذا کے دستہ خوان سے اس وقت مانتے کھینچ لیں جبکہ خواہشات کا ظن ملبس نہیں ہوا اور شباب کے دنوں میں اچھے حسن جمال کو دیکھا دل کو نہ پھلنے دین لیکن جو لوگ کہ حکیمانہ خیالات رکھتے ہیں اور جنہوں نے اپنے خیر کی اصلی صفات پر علم و ادراک حاصل کیا ہے وہ ہر قسم کے ملامتوں سے نفس کش کی باگ کھینچے رہتے ہیں اور جانتے ہیں کہ انسانی نفس قوت غالب ہو جو لوگ کہ پر خوری کے گناہ کا ارتکاب نہیں کرتے وہ کسی پر فالقہ اور لطیف غذا کو بھی طرح عاشق زار نہیں بننے انکی زبان کو یہ قلموں لطیف کھانوں کی چٹکی اور چاٹ نہیں لگتی اور اس سبب سے وہ زیادہ غذا نہیں کھا بیٹھتے اور نہ جھوٹی بھوک اُنکے معدون غلبہ کرتی ہے بلکہ بہ لحاظ پابندی اوقات نامتروہی خواہشات فنیق ہوتی ہیں جسے آدمی کی ذہنی طاقت کو مان قوم سے یہ آواز نکل سکتی ہے کہ ہر ایک آدمی ایسے حکیمانہ طریقہ خورد و نوش کا پابند نہیں ہو سکتا کیونکہ قوم میں انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی نے ابھی پورا پورا ختم نہیں ہوا اور نہ یہاں ایسی تہذیب کے پیدا ہونے کی امید کی جاتی ہے کہ کمزور عورت انسانی شائستگی میں مساوی الدرجات ہو جائیں لیکن میرے نزدیک بمقابلہ موجودہ وحشت اور جوانی خاصیت کے ہر شخص کو اپنے مذاق اور مزاج کے موافق پرہیز اختیار کرنا چاہیے کیونکہ جب ایسے قاعدوں پر عمل کیا جاتا ہے جسے انسانی طبیعت بھوک اور پیاس کی تکلیف برداشت کرتی ہے اور مصیبتوں کی عادی ہو جاتی ہے تو وہ طبیعت ایک ایسی طاقت کو اپنے میں باقی ہے جس سے

موتی و بامین مختلف امراض اور عوارض کا مقابلہ کرنی اور غالب آتی ہر سوسائزین موجود
 ناملایمیدون اور پُنجوری سے جب طبیعت صاف ہو جائیگی صد اخویون کے جلوے
 اس سے پیدا نہ ہونگے یونان میں جب ایک وقت و بار عظیم پیدا ہوئی تھی جس سے کوئی
 سورخ ناواقف نہیں تو سقراط کی صحت پر وبا کا اثر بھی نہ پڑا کیونکہ اس نے طوفان عظیم
 برپا کیا تھا یہ خوبی طبعی اعتدال کے قائم رہنے اور مستقل مزاجی کی وجہ ہے۔

سیان تک میں لکھ چکا تھا کہ ایک صاحب آزادانہ تشریف لائے کشیدہ قامت۔
 فرہاندام۔ قوی ہیکل۔ بلند بالا۔ گندم رنگ۔ ظریف المزاج لیکن دماغی۔

آزاد۔ تسلیم سجالا نامہون۔ کیا شغل درمیش ہے۔ یہ کیا تحریر ہو رہا ہے۔ دکھلائیے دکھلائیے
 جواب۔ بندگی بندگی۔ آئیے۔ مزاج شریف۔ کچھ نہیں جناب۔ ارادہ کرتا ہوں کہ
 قوم کو صحت پر توجہ دلاؤں جس پر مدار حیات ہے۔

آزاد۔ صحت کیا ہے اریان صحت کس جانور کا نام ہے؟ کیا وہ صحت جو مریضون کو
 درکار ہوتی ہے؟ بھلا معلوم بھی تو ہو صحت کی تعریف کیا ہے؟ ہنسنے تو آج تک اس پر
 پیکر کا نام سنا نہ جمال دیکھا۔

جواب۔ صحت آتما کو فاقم اور خوش رکھنے والی شے یعنی روح کو رحمت عوی ہے اور صحت
 روح حکم الہی ہے اعضا جسم کا ٹھیک قانون قدرت کے موافق افعال پر قادر رہنا
 صحت کہلاتا ہے اور صحت جس کا نام تندرستی ہے اگر بزرگ ہو بچتی تو کوئی امیر و غنی بیمار
 نہ ہوتا اور غریب و ساکین ہمیشہ عوارض میں مبتلا رہتے۔ اور صحت جو زندگی کے لیے
 انجیات ہے اگر بزرگ و دستیاب ہوتی تو قوی اور توانا لوگ ہمیشہ بیمار یون سے محفوظ
 رہتے اور ضعیف و ناتوانوں کو امراض سے ایک دم چھٹکارا نہ ملتا۔

آزاد سبحان اللہ صحت کی اچھی تعریف کی واہ واہ کتنے لگے زور اور زور اور زندگی
 اور خدا جانے کیا کیا۔ اے صاحب یہ تو ہم بھی جانتے ہیں کہ صحت واد الہی ہے مگر یہ
 تو سمجھائیے کہ جب صحت ایک بے اختیاری شے ہے تو ہماری کوشش سے کیا فائدہ
 جواب۔ نہیں صاحب۔ صحت بے اختیاری نہیں بلکہ اختیاری ہے ہم اگر احتیاط

کافی رکھیں تو کبھی بیمار نہیں ہو سکتے اور جو بے پروائی کریں تو بسترِ علالت سے ایک دم نہیں اٹھ سکتے حکما کے مقررہ قاعدوں پر جو شخص عمل کرنا ہو وہ ہرگز ضعیف و نحیف اور بیمار نہیں ہوتا آزاد۔ یہ فرمان آپ کا بجا ہو مگر یہ تو کہیے کہ جب سے میں پیدا ہوا آج تک بیماری کا نام نہ سنا حال آنکہ ہر موسم اور ہر مقام میں ہر شہر گرم و سرد و خشک و تر کھائی اور لب بھی بڑی بھلی خاک بلا جو کچھ ملجائی ہو ڈکار جاتا ہوں حتیٰ کہ سیر سیر بھر کھی بھنڈیاں اور چنے کی بھانجی صاف کرتا ہوں مگر کبھی اجابت میں بھی فرق نہ آیا بھلا اسکی کیا وجہ ہو میں بیمار کیوں نہیں ہوتا اور اکثر افسین لوگوں کو نقشِ استبر و کھیا ہو جو صحت و اعتدال پکارا کرتے ہیں جواب۔ کچھ شک نہیں کہ جن آدمیوں کو قدرت نے حیوانی معدے بخشے ہیں انکو حیوانی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے انسانی غذا کا ذکر کیا جو نہایت ملامت و لطیف ہو اگر ان لوگوں کو ہمیشہ حیوانی غذا ملا کرے تاہم وہ بیمار نہ ہوں تو ذکرِ صحت آدمیوں کا کرتا ہوں نہ کہ حیوانوں کا اور یہ امر شاذ ہو کہ بدرہم ہی و بے احتیاطی سے کوئی شخص ہمیشہ صحیح و تندرست بنا رہے ورنہ عقل معقول پسند کے نزدیک محال ہو۔ اتنے میں ایک اور صاحبِ شادنامے رونق افروز ہوئے نازک اندام شگفتہ جبین۔ گانغام۔ دولاندیش۔ اکہر ابدن لکھنؤ کے رہنے والے۔

شاد۔ کیوں بھی کیا ہو رہا ہو!

جواب۔ خیال در تصنیف و نظر بر تلخیص۔

شاد۔ مبارک۔ اربیان آزاد کہدھر سے آنا ہوا۔

آزاد۔ مرغزارِ صحت سے۔ کارخانہ قدرت سے۔ (طنزاً)۔

شاد۔ این چه معنی ست۔ ۹۔

آزاد۔ جی ہم بھی اب اعتدال پر کام کریں گے۔ صحت بڑی چیز ہے۔ وحشت کے قالب سے نکل کر انسانیت کے جامہ میں آکر ایک صحت نامہ لکھیں گے۔ کچھ اور دھڑ دھڑ سے لیکر کچھ اپنے پاس سے ملا کر ایک نسخہ نو بال ضرورت تیار کریں گے۔

جواب۔ آئین دعا از من و از جملہ جان آمین باد۔

شاد۔ دانستم دانستم آزاد کہ مجسم حشمت و از روئے غذا کا و ناگور محل اوقات
 گردیدہ سے خزعلی اگر بیکر و دہ چون بیاید نہوز خرباشد: اس بھلے مانس نے انشمار
 خلیفہ اور یوسف زلیخا تک تحصیل علم کی مگر متیرے نادر دکنہ ہوا۔ مان صاحب
 کچھ آپ متعلق صحت مجھے سنائیے کہ اصلاح حال کو کافی ہو بجا فرمائیے تو ہوا کہ یاخیز
 اور اس سے ہر کس طرح پر تعلق رکھنا چاہیے کس کس موسم میں کون کونسی ہو کیا کیا اثر دلتی ہے
 جواب۔ بسم اللہ ہے۔

تمام لیمیا والون اور حکماء یورپ کا اس امر پر اتفاق ہے کہ کل جانداروں کی زندگی
 کے واسطے نہایت ضروری چیز ہوا ہے ہوائے محیط ایک جسم لطیف ہے جو تمام دنیا کو گھیرے
 ہوا ہے۔ ہوائی موجودہ حالت حیوانات اور نباتات کے واسطے نہایت مناسب ہے اور
 کل انیشرات جو ہوا میں ہمیشہ شامل ہوتی جاتی ہیں انکا تصفیہ بھی کارکنان فطرت کے ذریعہ
 ہمیشہ ہوتا رہتا ہے اس واسطے ہوا ہمیشہ ایک ہی حالت میں کہ جو حیوانات کے واسطے موافق
 اور مناسب رہتی ہے اور وہ ۴۴ میل کے اوپر ہوا قابل وزن نہیں اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے
 کہ اسکے اوپر ہوا نہیں ہے کیونکہ کیا قابل وزن ہونے کے سبب سے ہوا کا نہونا ثابت
 نہیں ہوتا ہے بلکہ علم ہیئت کے ذریعہ سے اسکی موجودی و وسوسیل کی بلندی تک ثابت
 ہوتی ہے ہوا کے محیط ایک قدرتی کیمیائی کارخانہ ہے اور اس میں فطرتی علون کے ذریعہ سے
 کل فلکی حوادث جیسا کہ عدد کارکنان برف کا چکنا اور صاعقہ کا گزرتا پھرنی آواز اور بانی کا
 برستا واقع ہوتے ہیں آفتاب کی تپش سے ہوا ملکی ہو جاتی ہے اور اس سبب سے اس
 اقسام کی آمدھی طوفان وغیرہ پیدا ہوتے ہیں چونکہ زیادہ کثیف ہوا زیادہ حرارت جذب
 کر سکتی ہے اور زیادہ گرم ہوا زیادہ رطوبت جذب کر سکتی ہے اس واسطے سطح زمین کے قریب کی ہوا
 زیادہ کثیف ہونے کے سبب سے کم گرم اور کم رطوبت یعنی درجہ بدرجہ ٹھنڈی ہوتی جاتی
 ہے یاخیز ہزار فیٹ کی بلندی پر ہوا اس قدر ٹھنڈی ہوتی ہے کہ جب مان بخار اڑا کر پہنچتا ہے تو
 جگر بانی ہو کر زمین پر گرتا ہے اور یہی سمجھو رہتا ہے چونکہ یاخیز چھ ہزار فیٹ کے اوپر درجہ میں ہوا
 ہمیشہ ٹھنڈی رہتی ہے اس واسطے حکماء متفرعین اسکو کرہ زمہریر کہتے ہیں اور ۴۴ میل کے

اور پر کا درجہ کرہ ایشیہ ہے۔

ہوا سے محیط کان ناگ منھ اور سات وغیرہ منافذ کی راہ سے بدن میں سرایت کرتی ہے اور ہر وقت تنفس کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہے ہر چند کہ دو باعث غایت لطافت نظر نہیں آتی لیکن اس کی حرکت بدن میں محسوس ہوتی ہے اور درختوں کے پتوں سے اُس کا احساس بدیہی ہے۔ آواز کا ستنا۔ خوشبو کا سونگھنا۔ اور پرندوں کا اُڑنا ہوا ہی کے ذریعہ سے ہر جہت پر کیچھلیاں پانی پر تیرتی ہیں اسی طرح پرندے جنگلوں میں اُڑا ہوا دیکھتے ہیں ہوا میں تیرتے ہیں۔ حکماء نے ساخرین یورپ نے ایک آلہ ایجاد کیا جس کے وسیلے سے ہوا کو وزن میں سے نکال لیتے ہیں اور سفید میں فلاسفہ لے کر ہر چند کہ خلا کو محال قرار دیا ہے لیکن یہ خلا بالطبع محال ہے نہ کہ بقسمہ قاسم۔ اس آلہ سے بھی کل ہوا اُڑتے ہیں لیکن نکل جاتی بلکہ خفیف سی باقی رہ جاتی ہے۔ ہر چند کہ سفید میں سے بھی ہوا کو سبب اور خالص بالطبع قرار نہیں دیا ہے اور لکھا ہے کہ زمین بخارات وغیرہ کے امتزاج سے اُس کا مزاج فلسفہ ہو جاتا ہے لیکن ساخرین حکماء یورپ نے یہ امر بخوبی ثابت کر کے دکھایا دیا کہ یہ ہوا درختوں سے مرکب ہے اس میں اور نیٹر وجن سے۔ اس طرح ہر کہ سو حصہ ہوا میں ۲۲ حصہ کربن اور ۷۸ حصہ نیٹر وجن ہے اور علاوہ ان دونوں اصلی اجزاء کے ہر حصہ میں ایک حصہ کاربونک ایسڈ ملا رہا ہے یا ایک قسم کا وٹان یعنی فضلہ کشتیاں ہے اور رگڑی وغیرہ اشیاء کے جلنے سے بھی پیدا ہوتا ہے اور پانی کے بخارات بھی اس میں رہتے ہیں اور جب تک یہ چاروں جزو وزن مناسب رہتے ہیں تب تک ہوا صاف اور اعتدال مزاج معین پر رہتی ہے جب اس میں سے کوئی چیز غالب ہوتا ہے ہوا کا مزاج اعتدال سے تجاوز ہو جاتا ہے اور یہ ہوا غلط انداز سے ہوتی ہے بلکہ بعض وقت ہوا کا مزاج ایسا بگڑتا ہے کہ اس سے امراض وبائیہ مہلک پیدا ہو جاتے ہیں اور حکیم۔

شاد۔ بھلا جب ہوا کثیف شدید ہو جاتی ہے تو نام دنیا کیوں نہیں مر جاتی۔

جواب۔ سنو سنو اور حکیم علی الاطلاق نے اپنی قدرت کا مایہ بعض ایسے قدرتی عمل قائم کیے ہیں جن سے کثیف ہوا کی خرابیوں کا دفعہ ہوتا رہتا ہے مثلاً مختلف قسم کی۔

گیاسون کا انتشار جس سے خود بخود سہ ہوا میں پراگندہ ہو کر عام ہوا میں مل جاتی ہیں۔ اور نیز ہوا کا چلنا جس سے مختلف ہواؤں کا آپس میں مبادلہ ہو جاتا ہے خصوصاً ایک عجیب قدری انتظام ہے کہ جب قدر کاربون ہوا میں ہوتا ہے وہ نباتات کی غذا ہوتا ہے اور باعث نشوونما نباتات کو ہی ہر اسی وجہ سے جملہ نباتات و اشجار کاربون کو ہوا میں سے پیچ لیتے ہیں کہ کسب کسوحت و اعتدال مزاج حیوانات کا باعث مقرر کیا ہے لہذا حیوانات کسب کسوخت لیتے ہیں اس سبب سے دونوں کی صحت قائم رہتی ہے جس سے جو فضلہ تنفس کا یعنی ہوا سے خانی تنفس حیوانات کی ہوتی ہے اس کو نباتات جذب کر کے ہوا میں اگر ایسا نہ ہوتا تو چند حصہ میں تمام ہوا سے محیط کاربان سے بھر جاتی اور زندگی حیوانات کی غیر ممکن ہو جاتی اگر کسی حیوان کو آزاد۔ بھلا سیکھنے تو سہی یہ کس کتاب میں لکھا ہے کہ ہوا ایسی ہے اور ویسی۔ الف لیلیہ اور امیر حمزہ میں تو ہر نین شاید بہار دانش میں ہو تو ہو لیکن بہار دانش پہنچے پڑھی نین شتے ہیں کہ اس میں غور توں کی ہو جو یہ قسم کہان کا قصہ کہہ رہے ہو۔

جواب۔ سٹو سٹو یہ بڑے بڑے حکماء اور فلاسفوں کی تحقیق انیق ہے کہ کیا وہ بندہ کہ اگر کسی حیوان کو ایسی جگہ بند کیا جائے جہاں خارجی ہوا نہ آسکے تو مقوڑی دیر میں سبب اس تنفس کے جو انسان لیتا ہے اور فضلہ خانی واپس کرنا ہر تمام فضائیں جگہ کی ہوا سے خانی سے مملو ہو جائیگی اور آدمی کا دم گھٹے لگیگا بالآخر مر جائیگا پس اسکی حکمت بالغہ پر خیال کرنا چاہیے کہ یہی ہوا زندگی حیوانات و نباتات کی باعث ہے اور جو جزو رمیت ارواح حیوانات ہے وہ جزو مد حیات نباتات۔

چلنے کے فعل سے بھی ہوا کشف ہو جاتی ہے کیونکہ ہر ایک چیز کے چلنے کے لیے کسب کسوخت کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ جل نہیں سکتی اور اس کے چلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہے اسکا بہت ماحصہ وہی فاسد کاربونک اسید گیس کی ہوا کا جزو ہوتا ہے جو سانس کے ساتھ نکلتی ہے چلنے سے ہر ایک چیز گرم اور سرد و مایہ و اسیلے ہو جاتی ہے کہ اس کے اجزاء ارتکاش میں جلا کر بصورت دھان یا بخار ہوا میں مل جاتے ہیں اور کسی قدر رکھ رہ جاتی ہے چلی ہوئی چیز کی رائحہ کا وزن اس سے سبب کم ہو جاتا ہے مگر جو اجزاء کہ ہوا میں دھواں ہو کر ملے ہیں اگر

راکھ میں ملا کر وزن کریں تو شمر سوختہ کے اصلی وزن سے اب یہ وزن بڑھ جائیگا اور جو وزن کراڑا ہوگا وہ ہوا کا وزن ہے جس میں وہ شامل ہو گیا ہے۔
 فی مکتوب اس جگہ پر ہوا کا دباؤ قریب ۷۰ مارکے ہے۔ پہاڑوں کی چوٹیوں کی ہوا ہلکی اور کم وزن اور غاروں اور نشیبی مقامات کی ہوا بھاری ہوتی ہے کیونکہ یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو چیز وزنی ہوتی ہے وہ نشیب کو سیل کرتی ہے اور جو ہلکی ہوتی ہے وہ بالا جاتی ہے۔
 پانی تہ خاک کو روانہ ہے نہ تو شعلہ کی سوے آسمان ہے نہ دریاؤں اور چشموں سے بہ کثرت پانی ذریعہ شعاع آفتاب بخار بن کر ہوا میں ملتا رہتا ہے اور یہ بخارات وقت شب سردی میں شبنم یا گہر بن کر قطرہ قطرہ پڑتے ہیں جس طرح دھجی میں پانی جوش کھانے کے لیے اک پڑھتے ہیں اور وہ بخار بن کر اڑتا ہے اور ڈھکنے سے طسقت ہو کر ہوا کی سردی سے بے شکل قطرات ٹپکتا ہے اسی طرح دن بھر کی گرمی اور دھوپ سے کل زمین سے پانی بخارات بن کر ہوا میں ملتا رہتا ہے اور وقت پہونچنے سردی کے قطرہ قطرہ ہو کر زمین پر ٹپکتا ہے اور یہ کیفیت اکثر رات کو ہوتی ہے۔ چونکہ ہوا اکثر النغیر ہے اور اکثر ادنی کیفیت سے متغیر ہو جاتی ہے اور یہ امر اسکی غایت لطافت پر دال ہے اور اس میں اکثر اجزاء غریبہ کے ملنے سے گرمی سردی خشکی تری اور عفونت آجاتی ہے اس لیے ایسی ہوا میں رہنا چاہیے جو تغیرات فاسدہ سے محفوظ ہو اور جس جگہ کہ کچھ ہوا اور جانور ان مردہ و نباتات وغیرہ سڑتے ہوں مثلاً شہر کا دریائی کنارہ اور قصبات و دھات کے گرد مال تلیاں۔ اور جن کمزور کمزور حوضوں اور گھاٹوں پر درختوں کے پتے سڑتے ہوں ایسے مقاموں کی ہوا اس سے دور رہنا چاہیے کیونکہ مختلف امراض و بایہ کی پیدا کرنے والی یہی ہوا میں ہیں۔
 ہر چند کہ ہوا وہ شے ہے جس سے حالت غشی دفع ہو جاتی ہے اور امراض عامی کو دور کرتی ہے لیکن نہ ہر ایک ہوا۔ بلکہ چمن اور باغ اور میدان کی ہوا جس سے دل فرخ شگفتہ ہوتا ہے بہ نسبت خشکی مقامات اور میدانوں کے اونچے اونچے ٹیلوں پہاڑوں کی چوٹیوں اور ملاحوں کی چھتوں کی ہوا صاف اور لطیف اور خالص ہوتی ہے۔ ہوا کی سرایت جسم میں دو طرح پر ہوتی ہے تنفس اور جلد بدن۔ چونکہ ہوا میں متغیر اجزاء نہایت

وحیوانی ملے رہتے ہیں ایسے وہ براہ جلد بدن میں پہونچکر خون کو خراب کرتی ہیں اور قسم قسم کے امراض اس سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ کیسین جسم سے کاربوئک ایسڈ کو صاف کرتا ہے اور کاربون سے خون بدن سیاہ ہو جاتا ہے جب نصد لیتے ہیں تو خون سیاہ نکلتا ہے اگر ناس خون کی اصلاح سے چند روز بیخیز رہیں تو وہ جسم کے تمام خون کو کولیہ کی طرح کالا کر دیکھا۔ کاربون بدن میں ایک زہر ہے جو کسی وجہ سے قیام کرنے کی حالت میں خون اور رطوبت معده کو زہر کو بنا کر کثرت جماعت میں ایک سے دوسرے کی سانس میں ہو کر جاتا ہے اور نقصان پہونچاتا ہے خون کو کم کر رکھتا ہے اسی لیے جس مقام پر کہ دھواں ہوتا ہے اور کھانا پکھاتا ہے وہاں بیٹھنا یا ٹھہرنا یا لیٹنا یا دم لینا نہایت مضر ہے چونکہ ہندوستان میں ہر موسم نہایت سخت اور تیز ہوتا ہے اسی لیے ہواؤں سے محفوظ رہنے کے لیے سوہی پوشاک رفتہ رفتہ تبدیل کر رہے ہیں خصوصاً کثرت آبادی کی ہوا سے حسین و خانی جزر بڑا ہے احتیاب اولیٰ۔

زمین کے اوپری اسباب ہی ہوا کی خرابیوں کے باعث ہینن ہیں بلکہ زمین کے اندر فی بجارات سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے کیونکہ زمین ٹھوس اور سخت ہینن ہے جس کے اندر کوئی شرفوذ نہ کر سکے بلکہ سطح زمین اور اس بانی کی سطح کے مابین جو اسکے نیچے موجود ہے (گستر و گیتی برآب) ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہے اور یہ ہوا زمین سے نکال کر باہر کی ہوا میں اُٹتی ہے پس اگر زمین میں کوئی شرفیسی ہو جس سے اسکی ہوا کثیف ہو سکتی ہے تو وہ کثافت زمین کے مساوات کے رستے ہوا کے ذریعہ سے اوپر نکل آئیگی اور باہر کی ہوا کو کثیف کر دے گی جو ہماری سانس کے کام میں آتی ہے فرہی یہ عقیدہ ڈاکٹر کشکھ صاحب نے ایک اور بڑے فلاسفر نے ہوا کی نسبت مندرجہ ذیل خیال ظاہر کیا ہے۔

آفتاب کی شعاعیں نباتات سے کاربوئک ایسڈ گیس کو علیحدہ کرتی ہیں اور کاربوئک ایسڈ اور کیسین کے اجزاء بھی اس کے اثر سے ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتے ہیں کاربون کو تو نباتات اپنی نشوونما کے واسطے کھینچ لیتے ہیں اور کیسین صاف ہو کر علمدہ ہو جاتی ہے جسکو انسان اور حیوان بلکہ کل ذی روح مخلوق لیتی ہے جو خون میں مل کر ہر ایک قسم کے خراب اجزاء کو خون سے نکالتی ہے اور جسم کو پرورش کرتی ہے چنانچہ باغون اور

چمنوں کی سیر کرنے سے طبیعت کو خوشی اور نشاط حاصل ہوتی ہے اور کیسے ہی سنج و ملال میں انسان کیوں نہ ہو اسکا مزاج چمن وغیرہ میں جانے سے بالضرورت تبدیل ہو جاتا ہے چمن پر رونق آجاتی ہے غلطی اور قدرتی امر ہے اور علم کی آزمائش کرنے والوں نے بھی یہ بات ثابت کی ہے کہ جب ہم سانس اندر کو لیتے ہیں تو اکسیجن دم کے ساتھ ہماری ہر ایک رگ و پے میں پیوست ہو جاتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے لیکن جب ہم باہر کو سانس لیتے ہیں تو ہماری سانس کے ساتھ کاربون وغیرہ جنکا اندر رہنا صحت کے واسطے سرسبز ضروری ہے ہم ثابت کر رہے ہیں کہ کاربون سے نباتات کی پرورش ہوتی ہے اور اکسیجن سے ذی روح یعنی انسان حیوان وغیرہ کی۔ پس جون ہی کاربون ہماری ناک اور منہ سے باہر نکلتی ہے نباتات اسکو کھینچ لیتے ہیں اور نباتات سے جو اکسیجن جدا ہوتی ہے اس سے ہماری پرورش ہوتی ہے لہذا جان پرور ختنوں کی کثرت ہوتی ہے وہاں انسان اور ہر ایک جاندار اچھی طرح سے رہتا ہے کیونکہ کاربون ایسا جو دم کے ساتھ باہر نکلتی ہے اسکو درخت جذب کر لیتے ہیں اور جہاں کہیں سبزہ زار اور درخت بنیں ہوتے ہیں اور مقام تنگ ہوتا ہے وہاں پر یہ بات بدرہی نظر آتی ہے کہ بہت سے آدمیوں کی جماعت میں بیٹھنے سے دم گھٹتا ہے اس وجہ سے کہ وہاں پر ہوا صاف نہیں رہتی ہے اور جو کاربون ایک ایسا آدمیوں کی سانس کے ساتھ باہر نکلتی ہے اسکو جذب کرنے والی کوئی شے مثل سبزہ وغیرہ کے موجود نہیں ہوتی پس انسان کا بھڑ بھڑا مین دم گھٹنے لگتا ہے کیونکہ کیمیائی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کاربون ایک ایسا انسان اور حیوان کے واسطے سم قاتل ہے۔

راجہ شیو پرشاد صاحب ستارہ ہند نے اپنی کتاب دل بلاء و مین لکھا ہے کہ جو ہوا آدمی کے منہ اور ناک کے اندر جاتی ہے جب وہ سانس کے ساتھ باہر آتی ہے تو پھر ترسی کثیف ہو جاتی ہے چنانچہ جب کسی جھوٹے سے مکان میں بہت آدمی جمع ہو جاتے ہیں اور تازہ ہوا آنے کی کوئی راہ نہیں رہتی تو ہر ایک شخص وہاں گھبرا اٹھتا ہے بلکہ اکثر آدمی مر جاتے ہیں بھلا چنکا آدمی ایک سنٹ مین سو انچ مکعب ہوا دم لینے کے واسطے کھینچ لیتا ہے تازہ ہوا مین سو کے اندر فیٹل حصہ اکسیجن کا رہتا ہے اور دوسرا حصہ

کاربوناک ایڈ کا لیکن جب آدمی اس ہوا سے دم لیکر ناک یا منہ کی راہ باہر نکالتا ہے تو پھر نئو مین
 صرف گیارہ حصے اکسجن کے رہ جاتے ہیں اور کاربوناک ایڈ آٹھ حصے سے زیادہ ہو جاتا ہے
 اور اس کاربوناک ایڈ کا نئو مین ساڑھے تین حصے ہونے سے بھی وہ ہوا اس قابل
 نہیں رہتی کہ اس میں آدمی زندہ رہ سکے اسلئے جہدِ مکان بلند اور لمبا چوڑا زیادہ ہو گا اور
 باہر سے نازی ہوا آنے جانے کے لیے جتنی کھڑکیاں اور جھروکے بنے ہونگے اتنی
 اس مکان کے رہنے والوں کو صحت اور تندرستی حاصل رہے گی اور اس بات کا بھی خیال
 ضرور رکھنا چاہیے کہ چھوٹے اور بلند مکان میں بہت آدمی ملا بیٹھنا کبھی مناسب نہیں
 ہے مگر ہماری قوم سے یہ خیالات بالکل کاغذ پر ہو گئے ہیں وہ ایک گز مربع زمین میں
 چار آدمی بیٹھ سکتے ہیں اور بیٹھوں کی طرح کشمکش اور شیر کی طرح تاریکی کو پسند کرتے ہیں
 اسی وجہ سے بسا اوقات انہیں امراض مختلفہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہندوستانی سیلون
 اور مذہبی زیارتوں کی برائیوں سے کون واقف نہیں مگر آج تک ہم نے سینسٹک
 کے لحاظ پر کوئی سیل بسا دیا ہوا ہو۔ سیتلا کی پرستش۔ گنگا کی اشنان۔ اور میسون
 خرید و فروخت اشیاء کے سیلون میں ہزاروں لاکھوں آدمی جمع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ کٹوؤں
 مالا بونین پانی نہیں تھا ان سیلون میں فوراً باپھیلنے اور سوجھ جاسی ہونے کی یہی وجہ ہے
 کہ ذی روح کو عمدہ اور نازہ ہوا دم لینے کے لیے نہیں ملتی نفس کے ذریعہ کاربوناک ایڈ نکلتا ہے
 اور دوسرے جسم میں سرایت کرتا ہے اسی لحاظ پر ریل والوں نے ایک ایک درجن میں بیس بیس
 آدمیوں کے بیٹھنے کو رواج دیا ہے وہ دیکھ چکے ہیں کہ ہندوستانیوں کو اپنی صحت کا مطلق خیال
 نہیں اور وہ لطیف و کثیف ہوا کا امتیاز نہیں رکھتے اور زندگی و موت کو تقدیر کے حوالے
 کرتے ہیں۔ اور بیشک ان کا یہ خیال صحیح ہے کیونکہ باوجود موجودہ کشمکش اور کثرت آدمیوں کے
 ریل کے سفر کرنے والوں نے آج تک کسی سوسائٹی۔ کلب۔ اور پریوٹ جلسوں کے
 ذریعہ گورنمنٹ میں اکسجن کی عسرت اور کمی کی کوئی شکایت پیش نہیں کی حال آنکہ
 ایسی عامہ خرابیوں اور مضر تون کے وقع کرنے کو گورنمنٹ فوراً آمادہ ہے مگر جب کسی میں جراثیم
 و عہت اور دامانی نہیں ہے اور گورنمنٹ کو ان خرابیوں پر اور اکسجن تو وہ مجبور ہے۔

اکثر احباب سیلۃ النجمین - دسہرہ - چکری - اور محرم کے روز زور ڈال کر کہتے ہیں کہ لاریاں
 تم بھی کیا کہو گے کہ ہم نے انسانی قالب میں جنم لیا اس تنہائی اور گوشہ نشینی پر تین حرف چلو
 ذری سیر کر آئیں اچھی اچھی صورتیں اور شی کی صورتیں دکھالائیں مگرے دار پیرے چکھنا اور
 قدرت کی صنعتوں کا ناشاکرنا لیکن وہ صرف ایک اس شعر میں اٹکے اصراروں کو مال دیتا ہے
 اور اپنے گوشہ عافیت سے قدم باہر نہیں نکالتا۔ درمختل خود راہ مدد ہمچو نے راہ افسرہ
 بول افسرہ کنہ انجمنے راہ بات یہ ہر کہ گنواروں کے دھکے کھانا انفاس حیات کو ضیق میں
 ٹوٹا کر می اور دھوپ کی سختیاں اٹھانا اسکی ہرگز پالیسی نہیں اور وہ دشمن اخوان کے چھوڑے
 ہی صد ہا مصیبتوں کی بھیا تک صورت کو پیش نظر پاتا ہے نکالیونہ قدم آستان سے
 او بلبل بد لگا ہی بیٹھے ہیں بچندے جہان نمان صیادہ جو لوگ اس مسئلہ پر غور کر سکتے ہیں
 وہ ان چند الفاظ سے بڑے بڑے معنی خیز اور دلاویز مطالب نکال لیتے ہیں۔

اکر او سنو بھی شاد بندہ تو خست ہوتا ہے آپ یہ دنت کھاتا کرین بیان ایسے چکون میں
 آنے والے بشر نہیں ہیں کہ گے گرم دسر دتر خشک اور سیلہ اور یہ اور وہ - بھلا یہ کوئی
 عقل کی بات ہے کہ صد ہا برس کے پہلے لگتے ہوئے اب آپ کی منطقی دلائل سے سد و طامین
 انجانب تو دھڑکتے ہیں خوب تن کر کھاتے ہیں اور دندنا تے ہیں یہ نسخے ان لوگوں کے لیے
 مفید ہیں جو ضعیف القوی ہوں اور نازک مزاج - ہم اگر خدا جھوٹ نہ بلائے تو یہ پھر خود خام
 چبا جائیں اور آدھا ڈول پانی بین پھرنی معمولی غذا کھائیں ہمیں آپ کے ڈھکوں کے
 پسند نہیں پھر جب عمر معدودہ تک جینا ہی ہے تو پرہیز کیا اور بد پرہیزی کیلئے عشاء باید
 زلیستن ناشاد باید زلیستن نہ شعر خوانی نہ لطیفہ گوئی - مفت کی درد سہری -

شاد - تم ابھی ہونا رہ چکے ہو - لیکن زبان کو لگام نہیں سمجھ زور ہو - اچھا تمہیں
 کوئی لطیفہ کہو -

آزاد - چار شخصوں میں ایک بذلہ سنج کا بھی ہونا ضرور ہے جیسے چند غیبیوں میں ایک
 مرغابین النقر یا ایک آدمہ لطیفہ بھی ہوتا جاوے تو بہت بہتر ہے - اکبر شاہ نے چار
 مصاحبین سے کہا کہ تم خانہ سے ہمارے لیے ایک ایک ہریسے لائو مصاحبین سے مرتبہ اس کے

ایک ایک شخص گیا اور ایک ایک ایڈالا کر نذر کیا کہ قبل از وقت رکھ آئے تھے لیکن جب بیربر گیا تو کچھ نہ پایا سمجھا کہ میری خفت کے لیے یہ چالاکی کی ہو واپس آکر آواز دینے لگا لگڑوں کو نباد شاہ نے پوچھا یہ کیا حق ہے عرض کیا کہ یا حضرت جہان چار مرغیان انڈے دینے والی ہوں وہاں ایک مرغ کا ہونا بھی ضروری ہے ورنہ انڈے کمانے آئینگے شاہ وہاں صاحب کچھ متعلق صحت اور بیان کیجیے۔ دماغ کیا ہے اور وہ کیا کام کرتا ہے۔ ہماری طرز معاشرت میں کیا کیا نقص ہیں۔

جواب۔ حاکم اللہ بن شر النعائب ہے ہند ناصح گوشت جان بشنو پڑ کر نوشت پند بر دیوانہ دماغ کل جسم کا حاکم و مربی ہے اور اعصاب جاسوس و کارکن۔ کثرت محنت دریا ضعیف سے جب دماغ تھک جاتا ہے تو آرام پر متوجہ ہوتا ہے اگر اس وقت بھی اس سے کام لیتے ہیں تو عنقریب وہ مائدہ ہو کر کھلا اور بیکار ہو جائیگا دماغ پر زیادتی گرمی کا غلبہ و بیخفتی کا وبال وجب پڑتا ہے تو بیاوقات اسکی ماہیت اور قوت اور صحت میں فرق آجاتا ہے بلکہ خون خبط۔ مایہ خو لیا۔ اور سودا وغیرہ دماغی عوارض سے وہ ہمیشہ کے لیے کماتا ہو جاتا ہے۔ کل افعال دماغ کے حکم سے ہوتے ہیں اور بڑی حفاظت کے ساتھ جمیلیون سنانڈریٹیا ہو اب شکل مغز اخروٹ ہے اسکا وزن بطریق اوسط مردوں میں دیر پڑھ سیر اور عورتوں میں سوا سیر سے لیکر آدھ پاؤ سوا سیر تک ہوتا ہے۔ خیال فکر فہم اور اک حافظہ اور امتیاز وغیرہ بدون کسی ظاہری علامت کے دماغ ہی کے متعلق ہے یہ اسکا پہلا فعل ہے۔ اور دوسرا فعل جس پر جسکے وسیلے سے انسان ستاسو کمقناد یکقناد اتقا اور سرد گرم و آرام و درد اور صدمات وغیرہ کو معلوم کرتا ہے۔ تیسرا فعل حرکت ہے سارے بدن کی اطلاع بذریعہ اعصاب حسی کے دماغ کو پہنچتی ہے اور ان واقعات کے متعلق جو حکم دماغ سے صادر ہوتے ہیں وہ جب تفصیل بذریعہ اعصاب محرک ان اعضاء کو جسکے ساتھ وہ کام متعلق رکھتے ہیں پہنچائے جاتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص کے ہاتھ یا پیر پر کوئی سوئی گڑبڑ یا کسی قسم کی چوٹ پہنچائے تو اطلاع اسکی بذریعہ اعصاب حساس فوراً دماغ کو پہنچتی ہے اور اس پر حکم دماغ کا جو واسطے عصمو مجروح کے صادر ہوتا ہے وہ بذریعہ

اعصاب محرک عضو مذکور پہنچتا ہے اگر ایک ذرہ ریت کا کسی کی آنکھ میں پڑ جائے تو اسکی اطلاع حسب طریقہ مذکور البصر بذریعہ اعصاب حساس دماغ کو فوراً پہنچتی ہے اور دماغ کا حکم اشک پیدا کرنے والے عضو پہنچتا ہے ریت کو بہانے کے واسطے فوراً اشک جاری ہوتا ہے مگر پیدا ہونا اشک کا ایک فعل بے اختیاری ہے اور تعمیل اسکی بذریعہ اعصاب عقودی ہوتی ہے قلب کی حرکت صفحہ کی تولید پیشاب کی پیدائش کھانے کا ہضم ہونا یہ سب امور مثل افعال بے اختیاری کے ہیں اور اپنے حکومت اعصاب عقودی کی رہتی ہے جیسا انسان کو بھوک لگتی ہے تو طبعی حکم کے اتباع سے عضو و جوارح کھانے کو پہنچاتے ہیں کھانا سانس آتے ہیں اطلاع بذریعہ حس البصر دماغ کو ہوتی ہے کہ فوراً حکم دماغ کا بذریعہ اعصاب محرک ہاتھ پر لقمہ اٹھانے کا ہوتا ہے اور مساعیہ پر اسکے لئے بیٹھنے کا اور چرخوں پر اسکے چبانے کا اور عضو متعلقہ دہن پر لعاب دہن پیدا کرنے کا۔ ان حکموں کے ہر خبر کی تعمیل کے واسطے خاص خاص اعضا اور عسلات مقرر ہیں جنکے ہر ایک کے نام الگ ہیں جب کھانا پسکر لعاب دہن سے ملتا ہے تو حلق پر حکم نکلنے کا جاری ہوتا ہے یہ بیان تک کل افعال اختیاری ہیں اور حلق کے اندر پہنچنے کے بعد روان سے معدہ تک غذا کا پہنچنا اور ہضم ہونا اور کل امور متعلق یہ ہضم افعال بے اختیاری ہیں کھانا معدہ میں پہنچتے ہی ایک قسم کی رطوبت معدہ میں پیدا ہوتی ہے اور ہضم پر سب سے زیادہ اثر اسی رطوبت کا ہے اس عرق کے ذریعہ سے کل کھانا گل کر سل تیلے آتش جو باجاول کے بن ملایں آزاد۔ ایک ظریف اونچا پا جا پسے تھا کسی شخص نے پوچھا یہ کہاں سے آریا ظریف بولا وہاں سے جہاں یہ آگتا ہے کہا افسوس آپ نے جلدی کی ایک سال اور بڑھنے دیتے تاکہ انیڈی تک آجاتا۔

ش و۔ بامین یہ کیا دخل در معقولات۔

جواب۔ جب کبھی بیرونی چیز کی خراش ناک کے حسی عصب کے ذریعہ دماغ کو پہنچتی ہے تو چیخنیک آتی ہے یعنی دماغ اپنی مسرت کو فوراً رفع کرتا ہے چونکہ دماغ سلطنت جسم کا بادشاہ ہے اور اعصاب جاسوس و کارکن اسلئے جب بادشاہ مذکور آرام اور خواب پر مائل ہوتا ہے

تو اس کے تمام کارگن سو جاتے ہیں۔ خواب گویا دماغ کا تھک کر آرام کرنا ہو۔ سونے کی حالت میں جب کسی عضو پر کوئی فعل واقع ہوتا ہے تو اول اسی عضو کا عصب جس سے پیدا ہوتا ہے اور دماغ کو خبر دیتا ہے اگر صدر نہ خفیف ہے تو دماغ صرف اس عضو کو جگہ سے ہٹا لیتا ہے اور اگر کوئی تکلیف پہنچی ہے تو فوراً بیدار ہو کر حکم واجب دیتا ہے۔ خواب میں حرکات نفس اور دوران خون میں سستی آجاتی ہے اور حرارت عزیز سی بھی کم ہو جاتی ہے۔ دہنی کروٹ سونے سے دل جگر کو سہارا ملتا ہے کہ پھیپھڑا اور اسعاد ب نہیں سکتے۔

بحساب فی کس تین سو فیٹ ہوا مکعب صحیح المزاج کے واسطے ہونا چاہیے اور دھوان والی جگہ میں بیٹھنا سونا اور کھڑنا نقصان دیتا ہے دھوان آمیز ہوا بذریعہ تنفس اندھا کر خرابیاں پیدا کرتی ہے اور خون صاف نہیں ہونے دیتی۔ شبنم میں بھی سونا اچھا نہیں ہے کیونکہ شبنم بذریعہ سمات جسم جذب ہو کر اندر پھیپھڑے تک پہنچتی ہے اور روز کام کھانسی وجہ مفاصل وغیرہ امراض پیدا کرتی ہے۔

برہنہ سونا نہ چاہیے کیونکہ تاکو کو مختلف ہواؤں کے صدرہ کا اندیشہ ہو گلو ہوا سے خشک ہوتا ہے اور سٹی منہ میں جاتی ہے کمزور وں اور ناتوانوں کو سہا نا کسی قدر بچا رکھنا چاہیے تاکہ خون دماغ پر چڑھتا رہے۔ دودھ والی عورتوں اور کم سن بچوں کو نہ سونا سفید ہے لیکن بچوں کی جیسی جیسی عمر بڑھتی جاے نیند کم کرنا چاہیے۔ بوڑھے آدمیوں کو بھی زیادہ سونا مناسب ہے لیکن جوانوں کو نہایت کم یعنی دن اور رات میں صرف چھ گھنٹے۔

آزاد مابدولت تو سرشام سے آٹھ بجے دن تک سوتے ہیں۔ سونا افضل ترین عیش ہے چاند ہی اور سونے پر سونے کو ترجیح ہے۔ ایک رنڈی سے ظریف نے کہا کہ تمہارا مکان زیرین خالی ہے کراہی پر دے دو جواب دیا کہ نو مینے سابق رکھ رکھ گئے کیا پرکھا دیا اب پھر آسین رہنے کو جی چاہتا ہے۔

جواب۔ نہیں نہیں جوانوں کو بہت سونا ضرر ہے اور تنگ مکان میں نو بچے بھی نہیں رہ سکتا کشادہ جگہ میں رہنا چاہیے بہت سونے سے جوانوں کا دماغ سست اور کمزور

اور آرام کا عادی ہو جاتا ہے اور سوچ سمجھ حافظہ فکر اور عقل میں فتور پیدا ہوتا ہے۔ ایک شخص چمکے گھٹے سے زیادہ نہیں سوتا تھا اور اٹھارہ گھنٹے محنت کرتا تھا اسنے ایک وقت تجربہ کیا کہ دیکھوں کب تک سیر و ماغ آرام کر سکتا ہے چنانچہ بروز تعطیل گیا رہ بجے لٹ پڑا و ماغ سو گیا اور ایک بجے بیدار ہوا پھر اٹکھینڈ کر لی کہ دیکھوں اب نیند رتی ہے یا سنین پڑے دو گھنٹے اور سویا آخر کا جب سوتے سوتے تھک گیا تو گھر اکر اٹھا اب درد سر کی عجب کیفیت ہو گویا سر پاش پاش ہو جاتا ہے اس تجربہ سے وہ سمجھ گیا کہ جو لوگ ہمیشہ کم سونے کے عادی ہیں وہ اگر بعض وقت زیادہ آرام کریں تو انکا دماغ نہ صرف سست و کمزور ہو جاتا ہے بلکہ گھٹے لگتا ہے۔

محنت و بیداری میں جو ذرات جسم خارج ہوتے رہتے ہیں انکی جگہ رات کو سونے کی حالت میں اور ذرات قائم ہو جاتے ہیں ایسے بعد سونے کے آدمی تازہ ہو جاتا ہے یعنی طاقت کی وہ کمی جو دن بھر میں محنت کی وجہ سے ہوتی ہے رات کو پوری ہو جاتی ہے یہ تباہی ہمیشہ ہے اور پرورش کرتی ہے اگر انسان برابر محنت کرتا رہے اور سوتے سینن تو جسم سے ذرات خارج ہوتے ہوتے وہ مر جائے رات بھر بیدار رہنے والے تماشائی لوگوں کی صحت ہرگز قائم نہیں رہ سکتی ایسے لوگ فی صدی یک پاس بے موت مرتے ہیں اور لگا لگا کر انھیں کی گردن پر رہتا ہے۔ ہمارے مان کے جلسوں اور برائوں میں یہی نوبت ہتی ہے کہ جابر پنج روز آٹھون بہر ناع ہوتا ہے پاخانہ جانا اور نما دھونا دکر ناکر کھانا اور سونا بھی معمول جانے میں یہ صدی کے مان رسوئی تیار ہے بلانے پر بلاتا ہے مگر میان کد پیا اور رسیا کے رگ میں مست ہیں کون کس کی سنتا ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بخار اور درد سر اور سوز و قزین پھنس جاتے ہیں مکان پر اگر دود و ہفتہ تک طبیعت کو رو براہ نہیں پاتے ایسی کو ہندوستانی وحشت و جمالت کہتے ہیں جس سے صحت کا خانان خراب اور ویران ہوتا ہے یہ چہ خواہد کہ ویران کندہ عالے پند ملک ورنچی فالے پد کیا ہمارے مان ایسے امیر نہیں ہیں کہ انکے خدا اور رضا میں وقت پر کل کاموں اور رکھانوں کو تیار کریں اور وقت کی پابندی رکھیں؟ کیا ایسے نقص بھی ہیں جنکو ہمارے با استعداد علم

اپنے زور و زور کی قوت سے دور نہیں کر سکتے بیشک سب کچھ میں اور کچھ نہیں مگر کیا کیجیے
 افسوس ہو کہ انہیں حکیمانہ خیالات نہیں طرفہ یہ ہو کہ جیسا بلند پایہ امیر باتوقیر ہو گا ویسا ہی
 اسکے جلسوں اور براتوں میں خراب انتظام رہیگا غذا و مساکین بیچارے اپنے تنگ ناموس
 کا خیال انہی آباؤی عزت و وقعت کا لحاظ اپنے وقت کی پابندی اور اپنی ذاتی تہذیب کا پاس
 کرتے ہیں مگر اُن کی بلا وقت اٹھائے اٹھیں انتظامی امور کی سرور دیوں سے کیا سروکار
 وہ تو خود سری کے جام سے مدہوش اور خود رائی کے ساغر سے لایعقل ہو رہے ہیں۔
 محسوس عرض نشاط ہو کہ سب بے تہذیب کو بڑا اک بھونڈی فقط مجھے دن رات چاہیے :-
 شادیوں کی دعوتیں بھی مذکورہ بالا جلسوں سے کچھ کم خراب اور نامذہب نہیں ہوتیں
 جب تک تمام صاحبان برادری مدعو کا پورا جاونہ ہوئے (حیض و صومپون اور کولیوں میں
 بیچاریت کا جوا ہوتا ہے تب تک حرف طعام زبان پر آنا حرام ہے اور اس جواؤ کی انتظار ہی
 طاقت مجلس کی شمع کا فوری یعنی رقاصہ کی صدا کے زنگولہ سے قائم رہتی ہے
 جیسے کوئی قانع توکل سے جتنا ہی خدا خدا کر کے بمشکل تمام رات کے ایک دو تھکے ہوئے
 عالی دماغ کے قدم مبارک محفل میں نظر آئے اب وہ لوگ جو بیچارے اٹھ بجے سے
 اڑے ہیں انھیں بچا رہا کر دیکھتے ہیں کہ کوئی اور ذات شریف نہ گھنٹاں تو باقی نہیں
 بیچارے بھوک کے مارے میزبان کے لب کی حرکات کو گھور رہے ہیں کہ کب صدا
 بر خیز کان میں آئے اور ہم دردی کر اٹھ کھڑے ہوں۔ نوبت انبیار سید کیا نام خروس
 سوتوں کو جگا یا سونڈا لکھ لکھا راشوا ہوں اور سندرہوں کے گھنٹے ٹھٹھا ٹھن بجنے لگے
 لا علاج بعد از غرابی بصرہ شہتہا بے اشتہا پیٹ بھر ادا کہ فاقہ بران فوق واروم تناول طعام
 فراغت یا فی مانا کہ شہرون میں کل اصحاب کے جمع ہونے کا انتظار نہیں کرتے اور جو جو آ گیا
 کھا نا گیا مگر ان سزار باداات اور قصبات کی تہذیب کو کیا کیسے جہان ننانوے شخصوں کے
 اٹکھا ہونے پر بھی کھانا نہیں کھاٹے بلکہ باقی کا ایک شخص جب تک آلیکا طعام حرام اور
 نوش نیش ہے اب کیا اس تہذیب کو صرف ذوق مدعو کی شہت اور خود بینی ہی تصور کر سکتے
 ہنہنہنہن بلکہ یہ کی اعلیٰ درجہ کی طبیعت و طاقت ہو کہ وقت کی پابندی کا لحاظ نہیں

کرتے اور تازہ خذائے صالح و طعام لطیف سڑا کر اور بے ذائقہ بنا کر کھاتے ہیں اس حالت میں بھی
 اگر کوئی شخص قومی صحت و قوت کی ترقی کی امید کرے فصول ہو گیا اسی قسم کے لوگ
 ہوا ارض بنیں ہوتے ہو کہ ایسی لوگ بنیں ہیں جنہوں نے ہماری قدیم تہذیب کو بٹھ لگایا ہے
 جب انکی مجلس کو کوئی ایسا شخص جسکو اپنے کھانے اور سونے کا ہر وقت اظہار اور وہ
 حوالہ ابدال اور معمول معینہ سے بنیں گذر سکتا دور دور رہتا ہے اور شرکت سے کنارہ کرتا ہے
 تو تمام مل محفل خصوصاً دعوت ملے اسکو مغرور و شیخت پناہ کہتے ہیں لیکن شخص اپنے حکیمانہ
 خیالات کی آنگ میں ایسے جلسوں اور محفلوں کی ہر بونگ پر تین حرف بھیجتا ہے اور ہر حکمت
 کے پھیکا رنگ کرنے والوں کو پاگل اور دیوانہ سمجھتا ہے وہ اپنے جھوٹے مین باسی ٹکڑے
 پبانا پسند کرتا ہے لیکن غور کہ باب کلوں پلا اور مر باد وغیرہ کی آتش استعار میں ساری رات
 جلنا نہیں چاہتا بلکہ اپنے وقت مقررہ کے خواب و استراحت اور رات کے معمول کا بیان کے
 انجام کر شاہی نعمتوں پر ترجیح دیتا ہے یہ تمنا کے گوشت مردن بہ پیر تقاضا سے زشت نصیبان
 وہ اپنے مکان خام کے وسیع صحن کی ہوائے لطیف میں تازہ دم لیتا ہے نہ کہ ایسی ایک روشن
 بارش میں گھس بیٹھ کر گھٹ گھٹ کر مرے جہان کثرت کے ساتھ ایک پر ایک جھیر کرتی ہو
 اور پھر اسی ایک شامی کے جلسہ و دعوت پر کیا منحصر ہے یہاں معمول کثرت و برخاست اور
 معینہ و قات غلامین مذکورہ بالا انقائص موجود ہیں نہ تو وقت کی پابندی ہے اور نہ قوم
 کی نظر میں وقت کوئی چیز ہے یہ ہر کہ وہ مرنے جینے کے خیالات ایک گذشتہ واقعہ یا خیالی
 فسانہ مجھتی ہے حالانکہ فنا کا برحق ہونا ہماری نفس نفس سے ثابت ہے اگر وہ غور کی نظر سے
 ملاحظہ کریں تو یہی طور پر معلوم ہو کہ انسانی ہستی کی ہر ایک حالت قابل قدر اور ہر ایک وقت
 کلا ایک ایک انس بے باقیمت رکھتا ہے ہر ایک وقت کی جان پر نال کرنا چاہیے کہ کس وقت
 سے دائمی راحت دینے والا کون کون قائمہ مل سکتا ہے اور کون کونسی ازلی مسرت و عارضی
 مصیبت دور ہو سکتی ہے جب ہمارے خیال کو وقتوں کی جانچ اور تمتعات کے اکتساب کی
 طرف رجحان ہو کر رفتہ رفتہ صحیح جانچ کا مالک ہو جائیگا تو ہماری طبائع خود بخود سر اور خوشیوں
 اور راحت رسان آسنگوں کے شافہ نگار میں کلین کر نیکی اور سو وقت نفس امارت طلب سے کہیں گی

جہد کن جہد کہ پر سیدہ بود نخل عمل	جہد کن جہد کہ مینی رخ معشوق امل
جہد کن تاکہ شود عقدہ دشوار تو جل	جہد کن جہد کہ از حکم خداوند ازل

صاحب جہد ریاضت بچہان بسیارند
ابر و باد و سہ و خورشید و فلک در کارند

کُل مذہب مین حفظ جسم و جان فرض اولین قرار دیا گیا ہے اور عرفا بلکہ قانوناً و عقل معارف ہوتا ہے جس کا ارتکاب ترکب سے واسطے حفاظت جان خاص کے ہوا ہے۔ عقلی و نقلی علوم اسی واسطے پیدا ہوئے ہیں کہ انسان اُسے اپنے فوائد استخراج کرے اور کل شریعتوں اور ملتوں کا مقصود اصلی انسانی تمتعات سے ہے پس انسان پر جس طرح کہ عیش و آرام کے اسباب جمع کرنے کی فکر و تدبیر فرض ہے اسی طرح بقائے صحت کی فکر و تدبیر بھی اعلیٰ درجہ کا لازمہ انسانیت اور شالیستہ عقلموں کا شیوہ ہے یہ خیال کہ آدمی کی تدبیر سے کچھ نہیں ہو سکتا ایک ایسا خیال ہے جو مذہب کے سود اور مختلف اسباب اور قدرتی اتفاقات سے انسان کے دل میں پیدا ہو جاتا ہے مگر یہ خیال فی حد و اتہ کچھ بھی نہیں ہے اور غلطی سے مذہبی خیال سمجھا جاتا ہے اصل یہ ہے کہ جو خیالات قومی رواج یا طرز تمدن یا ناقص تعلیم کی خاصیتوں سے انسان کے دل میں نقش ہو جاتے ہیں وہ انکو کسی ایسی قومی برہان اور دلچسپ دلیل سے تقویت دیتا ہے جہیں چون و چرا کی گنجائش نہ ہو۔ آزاد۔ روزے نادر شاہ با سرداران ہندی شرا و گفت کہ اگر مردے از ملک ایران یازنے ہندی سب اشتر نماید چہ باش گفت بچہ ناور پیدا شود۔

شاہ۔ کیا بگو اس لگائی ہے بس چپ بھی رہو۔ مان صاحب خواب کیا چیز ہے۔ جواب ہے چند کہ اہل ہند خواب کا تعلق مذہب سے بتلاتے ہیں اور اسکی نیگ تعبیر بر حکم لگاتے ہیں مگر فی الواقع یہ بات نہیں ہے خواب یعنی سنینا و ماغ کی نشانی کا ایک نتیجہ ہے اگر کثر قبض اور خوف اور قلبی حرارت کی وجہ سے خواب پریشان نظر آتا ہے اسلئے بڑے خواب نہ دیکھنے کے لیے قبض کا نمونا ضروری ہے اور سونے کے وقت طبیعت میں واہیات خیالات اور تفکرات اور توہمات نمونا چاہیں۔ چت سونے سے

بھی اکثر خوفناک خواب نظر آتے ہیں اکثر سینہ پر ہاتھ آجاتا ہے اور مانند دیو کے بوجھ معلوم ہوتا ہے اور دل پر خون دہراں طاری ہو جاتا ہے کیونکہ دل کا صدر مقام سینہ ہی سینہ میں ہے جاتا ہے تو دل پر ایسا اثر پڑتا ہے کہ گویا کسی دیو نے پیچہ میں پھانس لیا سانس بھی رُک جاتی ہے اور خون میں حرارت اور جوش آجاتا ہے اکثر سبھا کی حالت میں بُرے بُرے خواب نظر آتے ہیں یہ اسکا لحاظ رکھیں کہ سینہ پر ہاتھ نہ آنے پائے بلکہ سینہ ورکلیجہ پر کوئی خفیف سا بھی صدمہ نہ ہو چکے۔ بیشتر شدت خون سے انسان چاہتا ہے کہ میں اٹھ بھاگوں اے کسی کو پکارا بلکہ وہ ان خواہشات پر سب کچھ زور دیتا ہے لیکن چونکہ دل کو سینہ کے دب جانے سے نفرت اور راحت نہیں ملتی اسلئے اسکا قصد لے سود ہوتا ہے اور ہاتھ پاؤں اور زبان بندھ جاتی ہے ایک حکیم کا مقول ہے کہ اگر تم خواب دیکھنا چاہتے ہو تو اپنے سر کو ڈھانکے۔ یہاں اور ذرا نیچا رکھو اگر اکثر کو قومی معاملات کا خواب دیکھنا منظور ہو اور ان باتوں کا خواب دیکھنا چاہتے ہو جبکہ خیال دن کو کرتے رہے ہو تو پشانی پر تر کپڑا رکھو کیونکہ خیال کیا جاتا ہے کہ اعلیٰ قوت میں آگے کے حصہ دماغ میں مقیم ہیں اگر سچ خوش خواب دیکھتے منظور ہیں توجہ لیں۔۔۔ مانتھریلہ دی بیان کرتے ہیں کہ جو لوگ چت کروٹ سے لیٹتے ہیں وہ اکثر سوتے ہوئے باتیں کیا کرتے ہیں کیونکہ کہتے ہیں کہ اس جانب دماغ میں نا طقہ مقیم ہے جانب است سونے سے اکثر مضامیر اختتام کے خواب میں آتے ہیں لیکن قول سے ذہنی ظاہر ا بالکل کام میں نہیں آتے اب دیکھنا چاہیے کہ کیا وجہ ہے سر نہ ہمارے کھکھک سونے سے خواب نظر آتے ہیں کیونکہ ایک تو خون کا قدرتی خالق ہے اور دوسرے شب کو اور زیادہ تیزی سے اٹھک دماغ کی حرکت کو تیز کرتا ہے اسی طرح کروٹ کے بھل لیٹنے سے دماغ کی گرمی بڑھتی ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ دماغ کے آگے کے حصہ میں نسبت جوانب کے زیادہ گرمی ہوتی ہے اور جوانب میں نسبت پیچھے کے حصہ کے زیادہ ہوتی ہے دماغ کی حرارت کم و بیش ہوتی رہتی ہے۔

شعف کے نزدیک دماغی کام میں دماغ کی حرکت بڑھ جاتی ہے مگر میرے نزدیک ہر کام میں یہ فعل ہوتا ہے کیونکہ محرک کل اعصاب کا دماغ ہے۔

بال بستی تحریر کرتا ہے کہ قرین کے باب میں بعد گفتگو کرنے کے دیکھا گیا ہے کہ بنیانی حصہ چپ میں زیادہ گرمی ہو جاتی ہے۔

غلبہ نوم کی بابت اکثروں نے دلچسپ روایتیں لکھی ہیں مثلاً ایک خدشہ کا رتھا وہ کام کرتے کرتے یکا یک کھڑے کھڑے غافل سو رہتا تھا لیکن جو کچھ اُسکے ماتھے میں ہوتا تھا وہ نہیں گرنے پاتا تھا اور جب وہ جاگتا تھا تو ٹھیک اُس کام کو وہیں سے شروع کرتا تھا جہاں سے پیشتر اُسے چھوڑا تھا لیکن جہاں مذکورہ بالا حد تک دماغ کی غفلت اور غنودگی بیان کی گئی ہے وہاں یہ امر بھی قابل انکشاف ہے کہ دماغ میں جس کام کا نقش ہو جاتا ہے خواہ بیداری کی حالت ہو یا خواب کی دماغ کو تسکین اور جمعیت نہیں ہوتی جب تک کہ وہ اُس کام کو پورا نہ کرے مثلاً میں نے بار بار آزمایا ہے کہ تحریر کے وقت کوئی شعر اور مسئلہ نظیر لکھنا چاہتا ہوں دماغ نے زور مارا مگر یاد نہ آیا اور جب میں رات کو بچہ سو رہا تو وہ شعر از خود یاد آگیا یاد آنے ہی اُلکھ کھل گئی سنا کاغذ پر لکھ لیا۔ یا اس اوقات یہ ہوا ہے کہ سوئے کی حالت میں عمدہ عمدہ مضامین اور شعرا خیال میں گذرے اور بیداری بھی طرح یاد ہے اور۔ سبحان اللہ۔ بسلا خواب کا ایک ہی حکم عموماً کیسے قائم رہ سکتا ہے ایک شخص اگر خواب میں کوئی فعل کرے تو یکب لازم آسکتا ہے کہ کل لوگ وہی فعل کریں یہ کلیہ تو ایسا ہے جیسے ایک حج یک چشم کے اجلاس میں ایک مقدمہ پیش ہوا اتفاق سے دو فقہین بھی یک چشم یعنی کانے تھے صاحب حج نے مقدمہ دیکھ کر کیا مدعی بولا اے صاحب آپ نے اپنے بچہ بیٹوں کی کچھ بھی رعایت نہ کی فرمایا کہ سنو بھی میں تو عوام کو ایک ہی اُلکھ دیکھتا ہوں۔

شاد۔ یہ تو کوئی اعتراض کا مقام نہ تھا مگر معلوم ہوا کہ آپ لطیفہ کہنا چاہتے تھے خیر۔ ان صاحب اب یہ فرمائیے کہ حرارت غریبی کیا شے ہے۔

جواب۔ حرارت غریبی ایک عجیب نعمت الہی ہے مجھے اسکی خوبیاں بیان نہیں سکتیں جو شہر انسان کو گرمی و سردی کی آفتوں سے محفوظ رکھتی ہے یہی شہر جس شہر کو انسان واسطے اپنی زندگی کے بخوبی عزیز رکھ سکتا ہے یہی شہر ضعیف اور نرسیدہ لوگوں میں

ہر بمقابلہ جوانوں اور اڑکون کے یہ انی جو بہت کم ہوتا ہے کیونکہ درد مہورنے انکی ہستی سے اسکو فرسودہ اور رفتہ رفتہ کم کر دیا ہے ایسے اُسپر نسبت اور لوگوں کے زیادہ تر اسکی حفاظت لازم ہے جو کچھ کہ ہے۔ مگر نہ دستان کے بوڑھے بامے اور جوان اس حرارت کی عملی غریب اور ذاتی صفات سے محض بجز ہین تا آنکہ وہ اسکی مطلق قدر اور پردہ ہینین کرتے حرارت غریزی کی ٹھیک ثابت لیمپ سے ہے یعنی جب تک کہ لیمپ ہین نیل ہوتا ہے تب ہی روشن رہتی ہے ورنہ وہ گل ہو جاتا ہے اور یا جطرح اکھن اک اور پانی کی حرارت اور اسکی انحراد سے چلتا رہتا ہے اسی طرح جب تک انسان میں حرارت غریزی قائم رہتی ہے تاکہ ہانوں کان آنکھ اور کل اعضا و جوارح اپنا اپنا کام دیتے ہین جب اکھن کی اک اور پانی تمام ہو جاتا ہے تو اسکی حرکت سکون کے ساتھ بدل ہو جاتی ہے اور جب انسان کی حرارت غریزی معدوم ہو جاتی ہے تو اسکی کوئی قوت کام ہینین دیتی بلکہ قوت کا نشان ہی باقی ہینین رہتا اور حرکات بنضیہ میں بھی غور آ جاتا ہے اور اس سے حرکت سکون کی طاقت بھی زائل ہو جاتی ہے غذا شرب نوم بیداری حرکت سکون یعنی سہ ضروریہ جو انسانی ہستی کے ساتھ وابستہ ہین حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی شیعین ہین اور حرارت بھی انکے ساتھ عمدہ سلوک کرتی ہے ورنہ وہ ہین لازم و ملازم ہین۔ مرنے کے وقت سے قبل جو شے جسم سے معدوم ہوتی ہے یہی حرارت ہے اور اسی کو اطباء اور حکماء بیمار کی نبض میں ڈھونڈتے ہین جب تک سن عملیات انکی حرارت غریزی انسانی جسم میں اسقدر موجود رہتی ہے جسقدر کہ عطا ہوئی ہے کوئی عنصر کم و بیش ہینین ہوتا اور کوئی عارضہ پاس ہینین لانا لیکن چون ہی کہ اسمیں کمی واقع ہوتی ہے کہ مختلف عوارض اٹھیرتے ہین گویا اس حرارت کا معدوم اور کم ہونا ہی بیمار ہے بوڑھے اور سن آدمی تو خیر انی عمر پوری کر لیتے ہین اور ایسے انکے اعضا ہین خفیف آ جاتا ہے اور یہ حرارت بھی صاف جواب دے جاتی ہے لیکن جوانوں کا ضعیف اور کمزور ہو جانا گویا معنی رکھتا ہے؟ اسی حرارت غریزی کا معدوم ہو جانا ہے۔ جوان لوگ کثرت کے ساتھ عیاشی۔ شراب خواری۔ شب بیداری۔ محنت و ریاضت۔ فاقہ کشی یا زیادہ خوشی اور مختلف بد پرہیزیاں کرتے ہین وہ اپنے جوش جوانی میں کسی ممنوع اور ضرر فعل کو خیال نہ؟

نہیں لاتے اور یہ جلا فعال ایسے ہیں کہ حرارت عزیز کی کو چڑ سے کھودتے ہیں پس غریب
وہ نہایت ناتوان اور کم زور ہو کر دنیا سے چل بے ہیں یا اگر زندہ رہے تو مردوں سے
بدرت ہیں کیونکہ کھانسی زکام نزلہ کھٹیا خانج عسیر البصری سوہرہی رقت منی اور
تمام امراض ہمالک انکو گھیر لیتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریاں کھڑی ہو جاتی ہیں۔
حرارت عزیز انسان کے تمام جسم میں خون کے ساتھ جاری و ساری ہوتی ہے
کوئی عضو نہیں ہے جس پر اس کا عمل نہ ہو اور جس عضو میں یہ نہیں وہ بیکار شخص ہر قدرت نے بڑی
حکمت سے یہ قوت جسم میں قائم کی ہے اسکی حفاظت ہر ذی روح خصوصاً انسان پر واجب ہے
کیونکہ جب یہ نہیں تو کوئی کچھ بھی نہیں۔ خواہ کوئی سا سوکھ ہو جسم کو ہوسمی لباس سے ڈھانکے
زمین بقدر اخصہ سقوی اور نفیس غذا میں کھائیں پانی حتی الاکان کم سپین اور معاشرت
و تمدن میں حکیمانہ بننا دیکھیں اعتدال سے کام لینا اور فراط و تفریط کو طبیعت میں دخل نہ دینا۔
اگر سردی کی حرارت کم ہوگی تو رطوبت بڑھ جائیگی کھانا تحلیل نہ ہوگا اور دستا نے لگنے کے مختلف
بیماریاں پیدا ہو جائیگی۔ اگر گرمی کی حرارت کم ہوگی تو غذا عمدہ طور پر جز بہن نہ نیگی اور نہ آسین
خون صالح کے پیدا کرنے کی صلاحیت آئیگی۔ قدرت نے دہائیوں کو قابل محنت مائے شاقہ شلا
زمین کو کھودنا فاقہ کربا کرٹی سی کرٹی دھوپ اور گرمی کی برداشت کرنا جاری بھاری بوجھ اٹھانا
اور شہرتوں کو دماغی محنت کے لائق بنایا ہے لیکن محنت کا اندازہ و دونوں کی ذات پر سادی خیال
کر لیا گیا ہے اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ قدرت نے از روئے عطیات کسی مخلوق کے ساتھ بلحاظ اسکی
ہستی کے نخل نہیں کیا ہے تو ایسا سمجھنا بہت ہی مناسب ہے شلا شہریوں کے لیے مختلف عوارض
کے علاج بتلائے ہیں سوہرہی کے لیے چورن تیزاب سودا اور سرکہ عرق یمون شراب
شعور یا اور سہل کھانسی کے لیے اصل اسوس پوست انا عذاب طاقت کے لیے سوئی
تسلوچن الاچی ورق طامرا اور قسم قسم کی چٹنیاں اور جوہن۔ تو وہ دہائیوں کے لیے بھی اُسے
ایک ایسا طریقہ پیا کیا ہے کہ مذکورہ بالا دواؤں کی کچھ ضرورت ہی نہیں یعنی شبانہ روزی
محنت و ریاضت ہی ہضم طعام کے واسطے چورن اور بچہین بلکہ اگر عظیم کا حکم رکھتی ہو انکی
اعتدالی قوت محنت کی وجہ سے اپنے مرکز کو نہیں چھوڑتی وہ ایسی کھلی ہوا میں دم لیتے ہیں

جس کے واسطے شہر کے بڑے بڑے امیر اور صاحب قدرت لوگ ترستے ہیں جس ہوا کی کہ ہم نفرت کیا کرتے ہیں اور اس کو صحت بخش سمجھتے ہیں وہ ہوا دانیوں کو آٹھوں پر موجود ہونی الجھل آنکھ کے بغیر نکل کی کھلی ہوا جو صحت بخش نفس اور مدحیات ہر قدرتی ڈاکٹر ہر اور ہر قسم کے لیے بہت دو آزار دہن۔ ارمیاں یہ پورا اثر تو کتنے باب الا لکھ دانیوں کی فطرتی چالاکی اور دانشمندی کا شہر تو کبھی نہ کیا سنو ہم کہیں ایک دانی ہی ہمہ فرس و صوب میں لکڑیوں کا گٹھا ایسے جاتا تھا چلتے چلتے تھک گیا اور دھوپ میں بھیجیں ہو گیا غصہ میں اگر گٹھا ٹپک دیا اور کھاسا اس مذکی سے آرموت آجاتی تو بہتر تھا چنانچہ فوراً شہر سے فوت حاضر ہوا بری صورت کا لانگ قوی پہل دیوڑا و بڑے بڑے دانت - خوفناک چہرہ - پوچھا کہ کیوں بلایا ہریہ ڈروانی صورت دیکھ کر ہمہ فرس و مارے ڈر کے سم گیا اور اپنی مصیبت بھول گیا دست بستہ عرض کی کہ یا حضرت یہ گٹھا اٹھا دیجئے اسی واسطے اس دیرانہ میں یاد کیا آپ قدیم رفیق ہیں -

جو آپ سنو سنو اب اگر تم یہ دلیل پیش کرو کہ برہنہ سر اور برہنہ جسم رہنے سے دانیوں کی حرارت غریزی کیونکر قائم رہتی ہو اور شہر دانیوں کو ستر کی کیونکر تاکید کی جاتی ہو دونوں شخصیت اور صحت میں سادی الاستحقاق ہیں تو یاد رکھنا چاہیے کہ اول تو نسبت دانتوں کے شہر و نکی آج ہوا ہمیشہ خراب اور بگڑی ہوئی ہوتی ہر شہر و ن میں لوگوں کے مکانات بود باش نہایت غلیظ تھے ہیں بسبب شہر نے ہشیائے قریب از دال کے اجزائے ناقص ہوا میں ملکر موجب باریت امراض ہونے میں ایسے شہر یوں کو ستر کی ہر وقت ضرورت ہو وہم ہر قبائلیات کے شہر کی گلیوں اور کوچوں میں صاف و ناری ہوا کا گزند رہتا ہے کیونکہ ہوا کو بسبب تنگی راہ اور حامل ہونے عمارت و عملات کے وسعت کے ساتھ گزر کرنے کو موقع نہیں ملتا وہی اندرونی شہری ہوتی ہو گھری رہتی ہو ایسے باشندگان شہر کو بدن کے تمام اعضا ستر پر رکھنا چاہیے سو شہر قیامت کے کم عادی ہوتے ہیں وہ ذرا دور چلکر اپنے ملکتے ہیں جھٹ کے زینہ پر لایک دو بار چڑھنے اترنے سے انکا دم بھول جاتا ہے اس لحاظ سے وہ محنت بالکل ہی نہیں کرتے اور ہر قاعدہ کی بات ہو کہ جب تک انسان جسمانی محنت و ریاضت نہ کر لیا طبیعت و جسم سے اسکو چھکارنا نہ ملے گا دانی لوگ ہر وقت کام میں رہتے ہیں

اور انکے جسم سے عرق نکلتا رہتا ہے عرق کا نکلنا جسم سے بدرجہا مفید اور قائم رکھنے والا صحت کا بہت سہاگوہ ہے دماغیون کے لیے شہریون کی پوشاک سے زیادہ فائدہ بخش ہے اس محنت کے سامنے کوئی خراب ہوا انکے بدن پر بڑا اثر نہیں ڈال سکتی اور چونکہ محنت توت ہو اور قوت صحت ایسے دماغیون کی عربانی قدرتی آب گوہر کی طرح کسی حالت میں مضرب نہیں۔ فی الجملہ حرارت عزیز می ایک ایسی شے ہے کہ بدون اسکے انسان کی زندگی و حقیقت کوئی زندگی نہیں ہے اس نعمت بے بہا کی قدر چہرہ زندگی کا دار مدار ہے انسان پر واجب ہے اور یہ حرارت شہریون کے جسم میں لطیف و نفیس غذا اور حکیمانہ لباس کے استعمال سے قائم رہ سکتی ہے اور دماغیون کو کڑی سی کڑی محنت و ریاضت سے مرہون نہ کرے۔ کس موسم میں کیا کیا کھانا چاہیے اور ہماری پوشاک کیسی ہو ہم کس قاعدہ کے برتاؤ سے صحیح المزاج رہیں اور کیونکر یہ کم و عوام حکیمانہ خیالات کا آدمی کہیں۔

جواب۔ چونکہ آپ کے خیالات غلط ملط اور غلط رہو دہین ایسے ہر ایک کا جواب بھی معجون مرکب ہو گا سینے ثقیل اور روغنی اور لعاب دار غذا بجا سے پرورش جسم انسانی کے اسکو سست کر دیتی ہے اور یہ غذائیں بدقت ہضم ہوتی ہیں خصوصاً روغنی غذاؤں کا ہضم ہونا بہت مشکل ہے روغن کا خاصہ ہے کہ پیاس زیادہ لاتا ہے اور دوسری پانی پیتا ہے مگر پیاس فرو نہیں ہوتی اول تو کثرت آب سے معدہ میں ضعف پیدا ہوتا ہے دوم روغن اور بملک سمیت لاتے ہیں وہابی موسم میں اسی قسم کی غذاؤں کا مادہ زہر کا مادہ ہو جاتا ہے۔ تیل اور گھی کا ترشہ کا غذا پانی میں نہیں گلتا اسی طرح مرغی غذا کو رطوبت معدہ یا تو گلا ہی نہیں سکتی یا دیر میں گلاتی ہے اور اگرچہ وہ اپنا فضل پورا کرتی ہے مگر جو ام کے اسکان سے باہر ہے اس میں مجبوری ہے کہ بعض آدمیوں کی بھوک اور قوت ہاضمہ کی رویت ایسی اسیر کی جاتی ہے کہ زیادہ تر چرب غذائیں ہضم کر لیتے ہیں لیکن وہابی موسم میں اسکے معدہ دن اور سور ہضمی کی ساری قلعی کھل جاتی ہے۔ ثقیل اور روغنی غذاؤں سے خون صاف پیدا نہیں ہوتا اور حقیقت ایسی غذاؤں میں کوئی حقیقی مزہ نہیں ہے کھانے والوں کو جو کچھ مزا ملتا ہے وہ صحت عادت کا خاصہ ہے۔ انسانی خیر سادہ اور سبک غذا کو پسند کرتا ہے۔

غذا کا پہلا اصول یہ ہے کہ وقت مقررہ پر ملے ہرگز ایک منٹ بھی نہ بچو کہ جس قدر وقت غدا کا گذر جائیگا اتنی ہی ایذا اور تکلیف ہوگی عذرہ وقت غذا کا اٹھ بجے صبح اور اٹھ بجے شام ہر ایک انگریز کا ذکر ہے کہ وہ دنیا کے سارے کاموں کو ترک کر کے وقت مقررہ پر غدا کھا لیتا تھا ڈاکٹر نے باورچی سے کہا کہ صاحب ولایت جاتا ہے اب واپس نہ آئیگا اتنی مدت یہاں رہنا مگر مجھے کوئی خدمت نہ بن پڑی میں آرزو کرتا ہوں کہ تو آج غذا کا وقت ٹال دے مگر نہ ہو کہ صاحب وقت پر غدا نہ پانے سے بیمار ہوا اور پھر تین علاج کروں باورچی نے منظور کیا اور جو وقت کہ صاحب کے غدا کھانے کا تھا اس وقت باورچی نہ روشن کیا صاحب نے کہا دل باورچی کھانا لاؤ وقت جاتا ہے اسے عرض کیا کہ حضور آج صبح سے سر میں درد ہے اس لیے وقفہ ہوا اب تیار کرتا ہوں صاحب نے خمیر اٹھا کر تھوڑا سا پی لیا اور کہا وہ اب کچھ بڑا سینن رات کے اٹھ بجے کھانا کھائیگا ڈاکٹر نام نہاد ہوا اور صاحب سے حقیقت بیان کی۔ چند روز تک بغیر کھائے آدمی مر نہیں سکتا لیکن ضعیف پس ہو جاتا ہے چنانچہ ذکر ہے کہ ڈاکٹر ٹیٹر صاحب نے تجربہ کے طور پر چالیس روز تک مطلق نہ کھایا وہ زندہ رہے مگر سبب ضعف کے ٹر دون سے بدتر گیمی سینون میں بحالت اصلی پہونچے۔ کھٹیا گیہوں کسی قدر ثقیل اور لمبی الہضم ہوتا ہے اس لیے سفید اعلیٰ گیہوں کی روٹی کھانا چاہیے۔ انسان کی خاص غذا بقولات ہے اور تمام اناج اور ترکاری بقولات میں داخل ہیں اس لیے نسبت غذائے حیوانی کے غذائے نباتی انسان کو زیادہ مفید اور محفوظ صحت ہے۔ ضعیف المعده کو کثرت کے ساتھ پیاز۔ بلیکن۔ امرود۔ مرج۔ سرخ۔ فلفاش۔ یعنی اروی۔ باسیا یعنی بھنڈی وال ماش نہایت مضرو ثقیل ہیں البتہ انوطاقت بڑھانا ہے اور چندان ثقیل بھی نہیں گو کہ ضعیف المعده کو بعض وقت نقل کرتا ہے مگر غلط سنی ہے اور بعض امر جہاں ہنر میں حرارت لاتا ہے۔ کچا اور گدراور سٹرا ہوا فواکہ مصححت اور رسول امراض شدیدہ ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم ہوا انکو تر بوز مفید ہے۔ بعض لوگ نادر قیفت سے کہتے ہیں کہ مرد کا کھانا عورت کا نہانا ہے یعنی مرد کو ہر قدر جلد کھانے سے فارغ ہو جانا چاہیے جس قدر عجلت سے عورت نہا لیتی ہے مگر یہ بقولہ صریح غلط ہے کھانا

جس قدر سہولت و اطمینان سے کھایا جائے میقد ہر قسم کو دارح اور دانت سے خوب
 باریک پسین اور پھر سہولت سے حلق میں اتارین اور یہ بھی واضح رہے کہ باسی یعنی
 شیشینہ کھانا ستر صحت ہر وہ سبب دیر پانی کے ستر جاتا ہے اور ستر جانا کسی چیز کا کیا اصل
 عمدگی اور طاقت چیز کی عمدہ دم ہو جاتی ہے اور وجہ ستر جانے کی یہی ہے کہ اصلی عمدگی میں
 رہتی اور ایک گونہ اُمین سمیت آجاتی ہے پس باسی کھانے کے مقابل فاقہ اولیٰ ہے۔
 دودھ والی عورت کو غذا سے بنائی نافع ہر نہ کہ حیوانی اور تمام دودھوں میں شیر کا
 اولیٰ درجہ پر ہے۔ عورت کے دودھ اور گدھی کے دودھ کے مزاج میں نہایت قوت ہے۔
 بالائی زیادہ ثقیل ہوتی ہے۔ کھن تازہ عمدہ چیز ہے لیکن رکھے رہنے سے مضرت ہوتا ہے
 گوشت سے بڑھ کر حکما کے خیال میں کوئی اس کم اور اصل غذا نہیں ہے مگر بکری یا بھینس
 اچھی گھانس اور عمدہ دانہ کھلایا جائے لاغر و ضعیف ہو ورنہ صحت کو ضرر ہے اگر عمدہ گوشت
 بہم نہ پہنچے تو اغذیہ بنائیت پر اکتفا کرنا بہتر ہے نسبت ریاست انگریزی کے جو ارباب
 میں گوشت عمدہ ہوتا ہے اور یہیں گوشت کھانا سنا سب ہی بشرطیکہ مذہبی طور پر اس سے
 نفرت نہ کیونکہ بکریوں اور بھیڑوں کو غذا خوب کھلائی جاتی ہے اور احتیاط بہر قسم عمل
 میں آتی ہے۔ کشمیر کے دنبوں کا گوشت اعلیٰ درجہ کا مقوی اور بڑا لائق ہوتا ہے قیما و کثرت
 نسبت قلبیہ کے ثقیل ہوتا ہے کیونکہ چار یا کم جاتا ہے۔ شوربایا یعنی نہایت سریع النفس
 مچھلی کی تاشیر مختلف ہے کہیں اچھی ہوتی ہے کہیں خراب مگر تازی مچھلی کا کھانا اچھا ہے
 اور مچھلی میں ترکاری یا مصالحہ مختلف نہ ڈالنا چاہیے۔ نمک عمدہ چیز ہے کہ غذا کے
 ذائقہ کو بھی درست کرتا ہے اور کھانے کو پکا تا بھی ہے اور ماضی طعام واقع بدیہ و قائل فساد
 اور مقوی و مصفیٰ ہے اضمین مصالح سے نمک ہر غذا کے مکین میں ڈالا جاتا ہے۔ غذائے
 خام اور سوختہ ہمزہ اور مضر ہوتی ہے۔ گوشت بریان مقوی ہوتا ہے شور بادار گوشت
 میں سب طاقت گوشت کی شوربا میں آجاتی ہے اور بوٹی میں کچھ نہیں رہتا۔ ترکاری
 پڑا ہوا گوشت زیادہ تر مفید ہے کیونکہ جامع غذا ہے حیوانی و نباتی ہے اور ترکاری گوشت کی
 اصلاح کرتی ہے۔ بقدر خواہش غذا کھانے سے سو رہی اور سو رہی سے بیماری پیدا ہوتی

شستی و کمزوری و قصیر العمری زیادت خورش سے ہوتی ہے نہ چندان بخور کموانت برایش
 نہ چند لکڑی نصف جانمت براید جو لوگ انہی دانست میں کسی قدر غذا کئے شستی تھے ہیں وہ
 مذکورہ بالا تمام برائیوں اور بیماریوں سے بچتے ہیں۔ سو رہنمی میں ایک ہون فائزہ کڑا ستر ہے
 مسلمانوں کے روزہ اور ہندوؤں کے برت نہایت مفید ہوں اگر وہ شب کو تیز اور بقوی فیصل
 غذائیں اناب شتاب نہ کھایا کریں۔ دونوں وقت کی غذا میں کم از کم چھ گھنٹے کا فاصلہ ہونا چاہیے
 حکما اور علما اور مدبران سلطنت اور مصنفین کو ایک وقت کے کھانے کی مقدار دوسرے
 وقت سے کم ہونا چاہیے تاکہ ان کے اشغال میں فتور واقع نہ ہو چھانیسے چار گھنٹے بعد ہونا چاہیے فوراً نہ ستر
 خون میں جب آبی اشیا کی کمی ہوتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے پانی پینے کے لیے صاف
 ہونا چاہیے۔ یہ اکثر کنوؤں کا پانی کھاری اور خراب ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ مدت سے انہی سے ماوی
 اور غلاط پیشاب وغیرہ سڑ کر بذریعہ مسامات ارضی جذب آب ہو جاتی ہیں بمقدار پانی سے
 عمدہ ہوتا ہے پانی زندگی ہے اور عین تحسین و ہضم غذا عمدہ پانی میں استرج بخارات اور
 ہوا سے فاسد کا نہیں مہتاب بعد المذبح اور شیر البحر پانی عمدہ ہوتا ہے۔ تیلی اور سنگریزہ کی
 زمین اور پیازوں کا پانی مفید ہے۔ مسکنے کے بحر و ذیل واقع افریقہ اور گنگا کی کا پانی اچھا تیلہ یا کر
 اب لاکڈشل نالاب و حوض وغیرہ کے مشرحت ہے۔ دال اور زکامی کو جلد گلا دینے والا پانی
 عمدہ ہوتا ہے سقطرا جو شیدہ پانی پینا چاہیے۔ سودا اور بھی بہت ماضی ہے لیکن کثرت نیکی
 سفر ہے۔ برف کو لوگ گرم تیلے میں مگر وہ گرم نہیں ہے برف جب پیٹ میں پہنچتی ہے تو جسم کی گرمی
 کو اپنے میں لے لیتی ہے اور جسم سرد ہو جاتا ہے بعد جب وہ گرمی چھوڑتی ہے تو بدن میں حرارت
 محسوس ہوتی ہے اگر برف تھوڑی مقدار میں بار بار دی جائے مٹی کہ پیشاب ایک بار جسم سے
 خارج ہو جائے تو گرمی نہ معلوم ہو کیونکہ تھوڑی تھوڑی برف بہت بڑی گرمی کو کھینچ لیتی اور پانی گرمی چھوڑتا
 وقت اسے نہ لیکتا کہ وہ برف اندر پہنچ جائیگی پھر وہ آپس میں خلط ملا ہو کر بجائے اسکے گرمی
 کو چھوڑے اور انہی گرمی جسم سے جذب کر لیتی اور جسم میں سردی آجائے گی اور وہ گرمی جو اسے
 لے لی جب پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گی تو پھر گرمی ہرگز محسوس نہ ہوگی۔

نسل کا دستور روزمرہ رہنا چاہیے کیونکہ غسل سے کلفت بدن دور ہوتی ہے اور بدن

صاف ہو جاتا ہے بیماری پاس نہیں آتی بدن میں پھرتی رہتی ہر گریون میں دو دفعہ اور جارون میں ایک دفعہ ضرور نہانا چاہیے۔ حکماء ہند نے مذہبی طور پر نہانا لازمی قرار دیا ہے اسی واسطے کہ اس سے تمام نکاح دور ہو جاتا ہے۔ گریون میں آب سرد اور سردی میں آب گرم سے نہانا مفید ہے غسل سے جسم لطیف اور صاف رہتا ہے کثافت دور ہوتی ہے ورنہ کثافت سے بدبو جسم میں آتی ہے اور کثافت و خشیوں کی عادت ہو لطافت کو نہ صرف انسان بلکہ خدا دوست رکھتا ہے چنانچہ اللہ کا کلام اور ان الذین یحبون الطہرین۔

مکان سونے کا خوب صاف اور ہوا دار ہو اور اسکے نزدیک کسی قسم کی بدبو نہ دھوانا مکان میں سونا نہایت خطرناک ہے شبنم میں بھی سونا مضر ہے۔ سونے کی حالت میں منہ کھلا رہنا نہ چاہیے اور سر جانا کسی قدر اونچا ہو دس بجے رات کے سونا اور چار بجے بیدار ہونا اچھا ہے۔ برہنہ سر اور برہنہ بدن پانگ سے نہ اٹھیں اور نہ فوراً ننھنا تھوڑے عرصے میں۔ بیدار ہونے کے بعد کسی قدر توقف ستر پر روا ہونا کہ ہوش و حواس اور قوائے دماغی اپنی اپنی جگہ پر قائم ہو جائیں بعد ضروریات سے فارغ ہوں اور ہوا کھانے کو گھر و م وسیع و پرفضا میدان یا باغ آگین چمن اور گلزار میں نکل جائیں اگر کچھ بھی میسر نہ ہو تو بالا خانہ کی چھت ہی پر ایک گھنٹہ ٹھہریں جب ہوا سے دماغ اور دل اور تمام قویٰ کو تازگی اور فرحت حاصل ہو چکے تو پھر اپنے کاروبار میں مصروف ہوں صبح کا کام بہ نسبت اور وقتوں کے اچھا ہوتا ہے کیونکہ کل اعضا میں تازگی و قوت آجاتی ہے۔ بروقت طلوع آفتاب جانداروں میں آثار حیات نمایاں ہو جاتے ہیں اور اپنے اپنے مکانوں اور آشیانوں سے نکلنے ہیں اور جب قدر طلوع بڑھتا جاتا ہے جانداروں کی حرکت قوی ہوتی جاتی ہے لیکن جیسا آفتاب وسط السما سے مائل بغروب ہوتا ہے تو حرکات میں نقصاں اور سکون آتا جاتا ہے حتیٰ کہ ہنگام غروب سب جاندار اپنے اپنے مامن اور سکون میں چلے جاتے ہیں۔ یہ کل حرکات و سکون تاثیرات آفتاب سے تصور کیا جاتی ہیں۔

علی الصباح پیادہ پاٹلنا۔ کسی مہذب کھیل میں دوڑنا کودنا۔ ریاضت کرنا قویٰ کو مضبوط کرتا ہے اور بدن میں جستی و جا بکی لاتا ہے اور سوفت کا غور و فکر علوم الہیات طبیعیات۔ فلسفہ وغیرہ میں عقل انسانی کی ترقی کا باعث ہونا ہے طلباء کے لیے یہ وقت

قدر و قیمت ہی جس سے زیادہ عمدہ کوئی وقت نہیں ہے۔ برسات اور سرما میں سر اور
سینہ کو دھخانے میں کیونکہ موسمی ہوا میں مرطوب چلتی ہیں لیکن حار مزاج والوں کو
کسی قدر آسائش و مانع بھی ملھوڑنا چاہیے۔ ایک گھنٹے کا قیلولہ مناسب ہے تاکہ غذا
انہی جگہ پہنچ جائے۔ کھانا کھا کر فوراً چلنا یا دوڑنا یا سواریا سو رہنا یا جسمانی
دور و حافی ریاضت کرنا نہایت مضر اور خطرناک ہے۔

قبل از طعام یا وقت طعام استعمال شراب ہرگز نافع نہیں ہے شراب سے جوشہا عموماً
ہوتی ہے۔ یہ اصلی اشتہا نہیں ہے بلکہ اگر بعد طعام کچھ کھا دے تو ایک پیالے پی لیا کرین تو کچھ
مضائقہ نہیں مگر شرط یہ ہے کہ شراب عمدہ اور مقوی و مضر نہ ہو نہ ہستانی خراب شراب
صاحبان انگریز شراب بکثرت پیتے ہیں یہ دلیل ہمارے لیے کافی نہیں کیونکہ اول تو
وہ بچپن سے ایسے عادی ہوتے ہیں دوم ہر دیر ملک کے باشندے ہیں تاہم وہ شراب
قاعدہ اٹھاتے ہیں یعنی محنت خوب کرتے ہیں بخلاف ہمارے ملک والوں کے کہ جہاں
شراب منہ سے لگی کر وہ چاہے باہر نکل پڑے اگر کوئی مذہب جنہلین ہیں تو فوٹو سوشل
اور جو کوئی تنک ظرف صاحب ہیں تو ایک جھک اور دکان فساد میں رسوائی حاصل کرینگے
حال ہندوستانیوں کے حق میں جبکہ وہ حکیمانہ خیالات نہیں رکھتے شراب ہرگز نافع نہیں ہے۔
پوشاک صاف اور اچلی ہونا چاہیے خواہ کپڑا قیمتی ہو یا وسط درجہ کا۔ کیونکہ صاف اور
اچلے کپڑوں سے دماغ کو راحت اور فرحت ہوتی ہے اور دماغ ہمیشہ عمدگی پسند کرتا ہے جب
دماغ کو ہر وقت صفائی و عمدگی سے راحت پہنچائی تو بالضرور عمدہ خیال اور خوش آئند
مطالب پیدا کرینگا مگر اگر خراب شرابیانا مطبوعہ حال سے اسکو ہمیشہ نفرت رہتی ہے جب
انسان کی نظر کسی خراب چیز پر پڑتی ہے تو دماغ فوراً حکم دیتا ہے کہ تمکین اس چیز کو نہ دیکھیں
اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو اس ظاہری شلاناں کان زبان چشم وغیرہ خوشبو اور آواز اور
خالقہ اور نیک منظر خیر کا اثر فوٹو دماغ کو پہنچاتے ہیں۔ پاکیزہ ہوتا کہ سے عقل و فکر بھی
تیز ہوتی ہے اور ایوان ہوا کے ذریعہ سے من رہتی ہے اور یہ نسبت غریب آدمی کے اسی سبب سے
بہتر فہم و زہد میں ہوتا ہے کہ وہ عمدہ پوشاک پہنتا ہے اور شیارہ نوا اور اسکی نظر سے گزرنے میں

پوشاک محافظ جسم ہوا اور موسم ہواؤں اور لون پٹ سے بچاتی ہو حرارت عزیز کی حفاظت کرتی ہو دوران خون بخوبی ہوتا ہو۔ سہاگت جسم ہوا سے محفوظ رہ کر شادہ رہتے ہیں خون آتا رہتا ہو۔ بیرونی گرمی و سردی صحت ہوا کی کمی و بیشی و تبدیلی ہو۔ کپڑا ایسا ہونا چاہیے کہ ہر قسم کی ہوا سے محفوظ رکھے عموماً عقلا و بنیاد اور موٹے کپڑے کی پوشاک عمدہ قرار دیتے ہیں بہ نسبت اُن کپڑوں کی پوشاک کے جو کمزری کا جالا اور پردہ چشم خیال کیا جاتا ہو مثلاً اوصی تن زیب چکن جامی لوٹ ڈور یا لمبل وغیرہ۔

گرمی میں سوئی اور سردی میں اونچی یا نیچی پوشاک ہونا چاہیے۔ بچوں کا سارا جسم ڈھک کر رہنا چاہیے نہ کہ صرف اوپر کا دھڑ موسم سرما کی پوشاک جلد تبدیل کرین اور اسکے لیے ستمیہ کا مینا موزون ہوا اور سرما کی پوشاک بڑیا اور اسکے لیے اپریل کا مینا مناسب۔ سردی میں سیاہ پارچہ اور گرمی میں سفید استعمال میں لانا چاہیے کیونکہ کالی چیز پر گرمی کا زیادہ اثر ہوتا ہو اور سفید پر کم۔ ہر چند یہ عقلا بالاتفاق ستر عورت کو ضروری جانتے ہیں لیکن چست اور ڈھیلی پوشاک میں اختلاف آ رہا ہو ایک گروہ ڈھیلی پوشاک کو ایسے پسند کرتا ہو کہ بدن آرام سے رہتا ہو نشہ و تھاجسم کا بخوبی ہوتا ہو فزہی اور تنومندی میں مزاحمت نہیں ہوتی اور ڈھیلے لباس میں علامت تھیر تھیری ہو تنگ چست کپڑا پہنتا مضر صحت ہو تنفس میں وقت ہوتی ہو اور خون بھی بخوبی صاف نہیں ہوتا وغیرہ مصطفیٰ خون اعضا میں پہونچا انکی پرورش میں فتور ڈالتا ہو۔ کم کر سکا باندھنے سے جگہ بہ جگہ و باؤ پڑتا ہو اور مختلف امراض جگہ جگہ پھڑپھڑے ہوتے ہیں۔ دوسرا گروہ کہتا ہو کہ چست و تنگ پوشاک سے سستی و کالہلی مزاج میں نہیں آتی بدن سڈول رہتا ہو اور طبیعت چست و چالاک نہیں رہتی ہو اور چست پوشاک دلیل کفایت شعار سی بھی ہو۔ ممالک ارضیہ و ان کی عورتیں نان کے تلے کھنڈھیلنا باندھتی ہیں اس سبب انکے پیٹ بڑھ جاتے ہیں علیٰ نذر ناموزون اور آرام بخش محرم سے لپٹان بھی حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ یورپ کی لیدیاں ہمیشہ تنگ چست لباس کو پسند کرتی ہیں تاکہ بدن میں بھرتی اور تیزی قائم رہے پوشاک میں عطریات کا ہونا بھی مفید صحت ہو کہ کھٹے کوائے بند کر کے نہ ہونا چاہیے خواہ کوئی ساووم ہو

العبتہ سردی میں مجبوری ہے تاہم کم ہین روشندان اور دیگر کچھ کا ہونا ضروری ہی
 مکان تازی ہوا ہر وقت آتی رہے۔ اور کاشش خوالگاہ ایسے موقع پر ہو کہ چاندنی پر نظر
 پڑتی رہے کیونکہ ماہتاب سے دماغ اور دل پر بزرگی جس چشم کے عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے۔
 مکان بود باش خوب صاف اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور اس میں ہوا کی بخوبی آمد
 و رفت رہے گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم رکھنا چاہیے مکان کے اندر بہر بود
 اشیا مر یا پانی کا گڑھا جس میں مختلف اشیا رطوبت والی جاتی ہین مثلاً روٹی کے ٹکڑے بچے
 ہوئی وال ترکاری گھوٹے کی لیڈ کوڑا کرکٹ وغیرہ ہونا چاہیے کیونکہ حب یہ اشیا صحت
 ہین تو ہوا کو خراب و ناقص کرتی ہین سفیدی چونہ یا سٹی کی بھی ہونا ہر سال ضرور ہے
 اور وبائی موسم خصوصاً بہات میں گندھاک اور لوبان دوسرے چوتھے روز گھر میں
 جلانا مناسب ہے اس کے دھوئیں سے ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

سونے اور بیٹھنے کی جگہ ہر ایک شخص کے لیے کم از کم تین سو مکعب فٹ ہونا
 چاہیے حتی الامکان مکان بلند جگہ اور بلند زمین پر ہونا ضرور ہے کیونکہ بہت زمین ہمیشہ
 مرطوب ہوتی ہے اور حرارت الارض کا مادہ سکھن ہر شب میں ایسی جگہ مرطوبت زیادہ
 ہو جاتی ہے اور ہوا کو خراب کرتی ہے۔ نیا بنا ہوا مکان چند روز تک خالی چھوڑ دین جب
 خوب خشک ہو جائے اور ہوا اس کے بخارات اور حرارت کو صاف کر چکے ہو وقت بسبوت
 آباد ہون مکان میں روشنی کے آنے کا بھی التزام بخوبی ہو یعنی گھر کی ان اور روشندان
 بعد از مناسب رکھے جائیں کنواں اور پاخانہ اور صلیبل وغیرہ مکان سے علیحدہ ہونا
 چاہیے دیواروں پر ہر سرکاری یا عیس ضرور چاہیے پر لے یکمتر مکان پر نیا د و نزلہ
 بنانا نہایت مضر صحت ہے آبادی کے نہایت قریب کثرت سے باغات اور جنگل کا ہونا
 محصل صحت ہے اور جہاں تک ممکن ہو مکان بود باش میدان اور وسیع جگہ میں ہونا
 نہ کہ تنہا اور بند رہنے کی گنج گلیوں میں جہاں روشنی اور ہوا کا مطلق بار نہیں۔
 شاد۔ ریاضت کے کیا فائدے ہین۔

آزاد۔ ذری بھڑے ہوئے۔ مجھے بھی ایک ننھی سی بات کہنا ہے ایک طریق میں ۱۰

چلے جاتے تھے اتفاق سے ایک چھٹی ہوئی میوہ ملی چمک کر بولی۔ اسی بو کو ننگا رام سست
 گروت شرب و داتا۔ سستیا رام رو دھا کرشن۔ ظریف نے جواب دیا انا تک و جب بو لگے
 جواب محنت کرنے سے جسم میں بھرتی اور چستی رہتی ہے اور اعضا قوی ہوتے ہیں
 محنت سے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات جسم سے خارج ہوتے ہیں لیکن جب انسان
 سوتا ہے تو بجائے ذرات مذکور خون سے بذریعہ اشیاء غذائی نئے ذرات قائم ہو جاتے
 ہیں۔ ایسے نہ صرف زیادہ محنت کرنا چاہیے اور نہ بیدار رہنا۔ کیونکہ اس صورت میں ذرات
 کا اخراج جکبثت رہیگا اور جدید ذرات قائم نہ ہو سکیں گے اور جب موجودہ ذرات میں رفتہ رفتہ
 کمی ہوتی رہی تو انسان بالضرور لاعز و کحیف ہو جائیگا اور جلد دنیا سے کوچ کر جائیگا۔ ذرات
 کیا ہیں؟ وہی غذائی اشیاء کا جو ہر مین جو چیز بدن ہو کر شرب مین طاقبت ہو چکا ہے
 اور اسی جو ہر کو طاقبت کتے ہیں۔ زیادہ محنت اور زیادہ بیداری اور کم خورشی سے
 بہت جلد انسان مر جاتا ہے کیونکہ اس کے ذرات ہر وقت کم ہوتے جاتے ہیں۔ البتہ جو لوگ
 کہ بالکل محنت نہیں کرتے اور اچھی اچھی غذائیں کھاتے ہیں ان کے جسم میں ذرات زیادہ
 پیدا ہوتے ہیں اور بوجہ عدم اخراج ان کا جسم نہایت موٹا اور ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ
 ہر شخص بجائے خواش سیٹھو ناقص اور مرن بن جاتا ہے اور مرن کا تھیلہ کہلاتا ہے کیونکہ وہ
 کمزور ہوتا ہے۔ بدن میں ذرات کی تبدیلیوں اور آکسیجن کے جذب و کاربونک ایسڈ کے
 اخراج سے انسان نشو و نما اور صحت پاتا ہے اور حرارت عزیز سی قائم رہتی ہے حکما کہتے ہیں
 کہ خراج تمھارا جسم ہر وہ دو مینے بعد نہ ریگنا نیا جسم قائم ہو جائیگا اور پھلا فٹا پائیگا۔ بیشک
 ریاضت جسمانی و دماغی سے قوائے جسمانی و دماغی مضبوط ہوتے ہیں اور ترقی پاتے
 ہیں سستی و آرام سے جسم کے باومی اور مائی فضلات تحلیل نہیں ہوتے اور جسم کا کل
 ہو جاتا ہے جسمانی محنت نہ کرنے سے جس طرح سست ہو جاتا ہے اسی طرح دماغی ریاضت
 نہ کرنے سے قوائے عقلی کند اور ذہن ناقص ہو جاتا ہے مشق اور ریاضت سے ہمیشہ
 طاقتوں کو استحکام اور ترقی رہتی ہے اسی لیے سرکاری فوجوں سے قواعد پر بیٹ
 ایجائی ہر تاک بیکار بیٹھے بیٹھے وہ سست اور کاہل الوجود نہ ہو جائیں جب انسان کسی کام کے لیے

حرکت کرتا ہر تواعضا کے خارجی فضلات فرمودہ ہو کر بالضرور بدن سے علیحدہ ہو جاتے ہیں حکمانے ورزش اور ریاضت انسان کی صحت قائم رکھنے والی نہایت ضروری چیز بیان کی ہے جو لوگ کہ ورزش نہیں کرتے اور آرام کے عادی ہیں وہ گویا نشوونما پانا اور قوی کا مضبوط ہونا نہیں رہا ہے۔ ہندوستان میں آرام طلبی اور عیش کا رواج کثرت سے ہے یہاں والے ہمیشہ دولت کی آرزو اس واسطے کرتے ہیں کہ عیش و آرام میں بسر کریں لیکن ممالک یورپ کے رہنے والے محنت کو دولت سمجھتے ہیں اور محنت ہی سے دولت پیدا کرتے ہیں عیش و آرام انکی نظر میں مقررہ حد سے زیادہ انسان کے حق میں ایک ایسی چیز ہے جس سے انسانی صفات انسانی خوبیاں اور انسانی ہستی کے مزے جاتے رہتے ہیں ہمارے ملک والے آرام کے بیان تک عادی ہیں کہ حتی الامکان گھوڑے کی سواری پسند نہیں کرتے بات یہ ہے کہ اس سواری میں بدن کو کسی قدر ریاضت میں رکھنا پڑتا ہے اور یہ سواری سپاہیانہ و شجاعانہ سواری ہے وہ لوگ تو فٹن ٹیم نام جام اور تھو وغیرہ میں بیٹھنا جاتے ہیں اور اگر لیتنا اور سو رہنا منظور ہے تو بالکی میں سوار ہوتے ہیں اب اس کا ہلی کا بھی کچھ ٹھکانا ہے کہ مذہب ممالک کے باشندے تو سپاہیانہ اور بہادرانہ سواری پسند کریں لیکن ہمارے ہموطن ایسی سواری چاہتے ہیں جہاں سوتے چلے جائیں اور مردوں کی طرح زندوں کے کاغذ پر لڑے لڑے بھریں۔ خبر یہ تو مردوں کا ذکر ہے آپ نے دیکھا ہو گا کہ یورپین لیڈی یعنی صاحبان انگریز کی بیویاں کثرت سے گھوڑوں ہی پر سوار ہوتی ہیں وہ یہ ہے کہ گھوڑے کی سواری سے بدن میں چستی اور بھرتی پیدا ہوتی ہے اور کل اعضا کو خفیاں پہنچتی ہے اب یہ کتنا کچھ مضائقہ نہیں ہے کہ پہلے یہاں مردوں پر یورپ کی عورتیں شرت رکھتی ہیں اور بمقابلہ ان کے حکیمانہ مزاج کے یہاں والے جاہل اور خوشی نظر آتے ہیں یہی اسباب تو ہیں جن سے غیر ممالک کی قومیں ہماری ہستی و تہذیب پر خندہ مارتی ہیں۔ انسان دنیا میں تجربہ حاصل کرنے اور عبرت اٹھانے کے لیے آیا ہے اور اگر فرض ہے کہ وہ فائق قدرت میں غور و فکر کرے اور قدرتی قوانین کو اعضا کی حرکت اور جسمانی ریاضت سے حاصل کرے لیکن یہاں بہت سی ایسی طبائع ہیں جو ریاضت اور غور و فکر کے نام سے بھی

واقعہ نہیں آپر جب کسی تہذیب کی تائید کر کیا جاتی ہو تو ہر ایسی جواب دیتے ہیں کہ ہکو گزستی کے دھندوں اور دنیوی ترددات سے خود چھٹکارا نہیں کمان کی تہذیب اور کیسا غور و فکر۔ لیکن وہ غلطی میں پڑے ہیں اور ہم فوراً سمجھ جاتے ہیں کہ قدرت نے انکو چشم بنایا کوس شہنا اور دل دانا نہیں بخشا ہوشی کی صورت میں لیکن ناطق اور محرک بقول نیک بزرگ کے حوشی جان رسول و دقائق کو کیا جانیں وہ حیوان لا اعلیٰ ہیں پس کیونکر سمجھیں وہ پتھر ہیں پس کیونکر قبول کر لیں آزاد یعنی ایک دفعہ بڑی دل لگی ہوئی ایک صاحب اپنے دوست کے یہاں گئے جا کر آواز دی دوست کس کام میں تھے اسلئے خدنگار سے کہا کہ وہ گھر میں نہیں ہیں انھوں نے یہ فقرہ سن لیا خیر واپس آئے اتفاقاً کسی روز انکے یہاں وہی دوست آئے آواز دی کہ فلاں صاحب ذری باہر آنا انھوں نے دیر پہلے سے سر نکال کر کہا کہ اس وقت گھر میں موجود نہیں دو بولے سبحان اللہ آپ خود ہی فرماتے ہیں کہ ہم موجود نہیں وہ بولے پیر کے دن میں نے آپ کے خدنگار کا کنا مان لیا تھا کہ آپ گھر میں نہیں آج آپ میرا کنا مان لین کہ میں گھر میں نہیں۔

شاد۔ روشنی سے ہکو کیونکر مستفید ہونا چاہیے اور ان کو اگر تحریر کا اتفاق پڑے تو کیا احتیاط لازم ہے۔

جواب۔ روشنی سے دنیا کے کاروبار ہی پورے نہیں ہوتے بلکہ حیوانات و نباتات کی بالیدگی اس پر منحصر ہے جو چیز کہ تاریکی میں رہے اور دھوپ اور روشنی سے مستفید نہ ہو وہ نہ طاقت ور ہوگی اور نہ اچھی طرح نمونہ پائگی ہندوستانی نوزاد بچے کئی دن بالکئی مہینوں تک مان کی بغل ہی میں کوٹھے اور کوٹھے کے اندر تاریکی و تاریکی میں دبے رہتے ہیں سب ادا کسی حاسد کی نظر ہی لگ جاتے کوئی خرابی اسباب ہی چپٹ جائے مگر اگر بڑوں کے ننھے ننھے بچے روز پیدائش سے روشنی اور ہوا میں لائے جاتے ہیں تاکہ انکی تمپرچرہ اثر پڑے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچے اندھیرے میں پڑے پڑے زرد اور لاغر و نحیف ہوجاتے ہیں گویا سچوں کسی بوڑھے بھوت نے پکڑ لیا اور یہ بچے روز بروز نوانا جسم ہونے جاتے ہیں جیسے وکٹوریا باغ کے پودے۔ تاریکی کے اثر سے فی الواقع ہندوستانی بچوں پر اسباب

خل خیال کیا جاتا ہو لیکن ہرگز ایسا نہیں ہو بلکہ روشنی اور ہوا سے الگانا استفیدنا اس حالت تک پہنچا دیتا ہے۔

بیمار اور کمزور اور کم سن بچوں کے لیے زیادہ روشنی بھی مضر ہو کیونکہ ضعف دماغی کی وجہ سے عصب نورانی زیادہ روشنی کی برداشت نہیں کر سکتا اور یہ قاعدہ کی بات ہو کہ ہر ایک عضو کو کسی خاص چیز یا عمل کی اُسی حد تک برداشت ہوتی ہے جس قدر کہ اس کو مناسب اور موافق ہو۔ آنکھیں معمولی روشنی میں اچھا کام دیتی ہیں لیکن زیادہ روشنی سے خیرہ ہو جاتی ہیں۔ دھوپ میں بہت رہنے اور شب کو لمپ کی روشنی سے زیادہ دیکر لکھنے سے آنکھوں کو بیشک نقصان ہو۔ نہایت سفید اور تابدار اور روشن چیز سے چشم زور سے ٹکر کھا کر لوٹتا ہے اور آنکھوں میں جا کر لگتا ہے اس سے بصارت چشم میں فتور پڑا ہوتا ہے معمولی زور سے زیادہ جس شے پر نگاہ کو زور دینا پڑے وہی شے بھی بصارت مضر ہے جس مکان میں تحریر کی ریاضت کی جاتی ہو وہ مکان صاف اور ہوادار اور گندہ گاہ روشنی نور جو ان کو وہ عینک فائدہ دیتی ہے جو قوت بصارت کے برابر ہو یعنی تیز زیادہ نہ کہ جس عینک سے ایک باریک حرف بڑے اور موٹا نظر آتا ہو وہ عینک انجام کو قوت بصارت گھٹا دیتی ہے اور اس قسم کی عینک لگانے والے لوگ بدون عینک ہرگز بخیر یا پڑھنے کا کام نہیں کر سکتے پس ہمارے دست میں عینک مہر دگار بصارت نہونا چاہیے۔

بہ نسبت چھپر کی عینک کے کاغذ کی عینک نہایت مضر بصارت ہو کیونکہ کاغذ میں بطبع حرارت ہوتی ہے اور اس حرارت سے بصارت میں کمی آجاتی ہے لیکن چھپر کی عینک ٹھنڈی ہوتی ہے اور اس سے نگاہ میں یک گونہ خنکی پہنچتی رہتی ہے اور دماغ بھی تازگی پاتا ہے کاغذ کی عینکوں سے بصارت ہی سوخت نہیں ہوتی بلکہ دماغ میں اُسے بیہوش اور حرارت پہنچتی ہے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب دماغ میں بیہوشی ہو تو نہ صرف بصارت میں فرق آتا بلکہ اعضاءِ رئیسہ میں بھی بیہوشی اور جائی کی کیونکہ دماغ شنشاہ جسم ہے بہت سی ایسی قوتیں اور خواص ہیں کہ دماغ اعضاء کو تقسیم کرتا ہے دماغ ایک ایسا رئیس الاعضاء ہے کہ تمام انسانی جسمانی اعضاء اسکی متابعت و حکومت قبول کرتے ہیں۔ شام کو اگر کسی بچہ کا

اُنہا کسی قدر سدود ہو جاتا ہے اور آفتاب غروب ہونے کے بعد قدرتی طور پر حیوانوں
 اور درختوں اور درود بوزار سے جو کاربون نکلتا ہے وہ ساری دنیا میں دورہ کرتا ہے
 اس لیے ایسا کام جس سے دل و دماغ اور مینائی پر زیادہ زور پڑے بعد غروب آفتاب
 مضر صحت ہے جب تک آفتاب کی روشنی قائم رہتی ہے کاربون کوالتی ہے لیکن دونوں
 وقت ملنے پر اسکا بڑا اثر ہوتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اسوقت عالم میں ایک قسم کی فزکی
 پیرمڈگی اور مہبت چھا جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد چاند اپنی روشنی سے ہوا کو صحت
 کر دیتا ہے پس اسوقت اگر دو تین گھنٹے دماغی ریاضت کی جائے تو کچھ مضا یقیناً لیکن
 روشنی کا لحاظ رہے یعنی نسبت لیمپ کی روشنی کے ہندوستانی تیل کی روشنی سے
 مینائی کو چنداں ضرر نہیں پہنچتا تاہم روشنی کی مقدار ایسی ہو نا چاہیے کہ نہ کم ہو نہ زیادہ
 اور بوجہ راغ کی دماغ سے کسی قدر فاصلہ پر رہے اور دھواں چراغ کا انکھوں تک
 نہ پہنچے جس طرح روشنی میں بہت دور سے لکھنا یا پڑھنا نقصان رساں ہے اسی طرح
 نہایت قریب سے لکھنا پڑھنا مضر ہے۔ بعض لوگ کاغذ کو انکھوں سے ایسا ملا دیتے
 ہیں گویا انکھیں کچھ سو جھتا ہی نہیں اسی عادت بصارت کے حق میں خراب ہے دماغی
 ریاضت کرنے والوں کو لطیف غذا کھانا دو وقت غسل کرنا دو وقت ہوا کھانا سر پر
 تیل کی مالش کرنا اور صحبت زنان سے دور رہنا فرض عین ہے۔ ہر چند کہ دنیا کے رہنے
 والے شب کو بھی سبزل روز کے چار اور چھ گھنٹے کا دل دماغی ریاضت کرتے ہیں لیکن
 فی الحقیقت یہ اتلی زیادتی ہے کیونکہ قدرت نے شب مخصوص واسطے استراحت ہر ذی
 روح کے پیدا کی ہے نہ کہ واسطے محنت و ریاضت کے یہاں اگر ضرورتاً دو گھنٹے تک بھی
 کچھ کام کیا جائے تو کبھی کچھ مضا لقمہ نہیں لیکن اس سے زائد العتہ ممنوع اور مضر ہے۔
 جس طرح کہ خرمیر کا کام باریک ہر اسی طرح سوزنکاری بھی کچھ کم دشوار نہیں
 بلکہ نہایت باریک کام ہر رات کے وقت چھاپہ کی کاہنی لکھنا انگلش باریک ٹیپ
 کی کتاب پڑھنا سوزنکاری نقاشی اور مصوری وغیرہ ایسے شکل کام ہیں جنکے
 سبب نظر پر بہت زور دینا اور روشنی کی طرف بہت جھکنا پڑتا ہے جس سے دماغ کا خون انکھوں

اثر تازہ اور بصارت کو نہایت سخت صدمہ پہنچتا ہے اس لیے مذکورہ بالا کام رات کے وقت کرنا بہتر و مناسب نہیں ہیں ورنہ چند روز میں آنکھوں سے بنیائی دھوکہ پھیر بیٹھے کو اس وقت عقل یا جوانی کی طاقت اُن تک پہنچنے سے بنیائی کے نقصانات معلوم نہیں ہوتے لیکن جب بعد چند روز نامینا اور بیکار ہو جائیں گے اس وقت افسوس کی بات کہ یہ کیا ہوا۔ فی الواقع بصارت ایک بڑی قدرتی نعمت ہے جسکی حفاظت اور قدر انسان پر نہایت ضروری امر ہے۔

لکھنے یا پڑھنے کے وقت چھوٹے گلدستوں درختوں سبزوں اور اسی قسم کی دیگر اشیا کا پیش نظر نہنا ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ بصارت کو قائم رکھنا۔ اگر ان اشیا سے کچھ نہ تو معطر سبز رنگ چادر ہی سبز پر پڑی ہو کہ دماغ کو اس سے تازگی و فرحت پہنچے آنکھوں کے لیے خضات سے بڑھ کر کوئی شے فائدہ دینے والی نہیں ہے اس لیے اکثر لوگ گیہوں اور جو گھلون اور کندھوں میں بودیتے ہیں جب درخت بڑے ہوتے ہیں تو گھلون کو پیش نظر رکھتے ہیں تاکہ بنیائی کو قوت پہنچے۔

گو کہ آفتاب کی روشنی کائنات کی پرورش کرنی ہے لیکن انسان دھوپ کی تاب نہ کر سکتا اس لیے لاسکتا خصوصاً لکھنے اور غور کرنے کا مقام دھوپ میں کچھ بھی نہیں ہو سکتا آفتاب کی شعاع میں دماغی ریاضت سے بصارت معدوم ہو جاتی ہے اس لیے خواہ مخواہ کا موسم کیون نہ ہو لیکن دماغی ریاضت ہو اور سایہ میں کرنا مناسب ہے جس سے دماغ کو طراوت پہنچتی رہے۔ یہ خوب یاد رکھنا چاہیے کہ خواہ کوئی موسم ہو آفتاب کی شعاع سے خون بدن جل جاتا ہے تو سیاہ ہو جاتا ہے اور سودا ویت پیدا ہوتی ہے آفتاب کے قریب کے ملکوں کے باشندے اسی سبب زیادہ سیاہ فام ہوتے ہیں کہ ان کا خون شدت تمازت سے جل جاتا ہے اور سیاہ ہو جاتا ہے مہذب ممالک کے باشندے ہر موسم میں سر پر چھتری کا سایہ رکھتے ہیں اور دھوپ سے بہت کچھ بچے رہتے ہیں۔

اتر اور بھیجی سچ کہا مشرقی ممالک کے باشندے نہایت سیاہ اور کریم نظر ہوتے ہیں ہمارے ایک دوست کی شادی کسی شرقی مقام میں ہوئی سیاحتی سے عورت

سید چودہ اورید جمال ملی عورت گھر میں آئی اور اپنے خاوند سے بولی کہ صاحب آپ کے گھر میں سب بڑے بوڑھے اور جیٹھ سسرین میں کس کس سے سارے دن پردہ کرو حضرت نے فرمایا اسی ٹیکبنت بی بی براہ مہربانی مجھی کیمخت سے پردہ رکھو اور چائے جسکو اپنے جمال رشک قمر سے روشن کر۔

شاو۔ تم نوڑے جانگلو ہو بیچ بیچ میں لٹھ مار دیتے ہو۔ بات کئے کا سلیقہ نہیں اور ہداخلت سو کیا ہی چاہو۔

آزاد۔ کہیں اس بھر دے نہ رہنا کہ میں دماقی ہوں۔ بس مان کہہ دیا ہوتے۔ میں اچھے اچھے شہریوں کی نیاقت کی حاضر جوابی و سٹانی میں کان کاٹتا ہوں۔

سنیے انجانب کی سسرال ایک بڑے نامی شہر میں ہی ایک دفعہ ہم سسرال کو گئے محلہ بھر میں شور مگو گیا کہ لالہ ثنات ماسے کے داماد فضیلت چند کے بہنوئی۔ بی نیاقت

خاوند۔ موضع اصلاح آباد سے آئے ہیں اب کیا پوچھے جوق جوق ناشائی جمع ہونے لگے آئے اور ہمارے گرد بیٹھ گئے اس طرح انجانب کو گھیر لیا جیسے چاند کو

مالہ گھیر لیتا ہے اب جو نیا شخص آتا ہے وہ پوچھتا ہے کہ کبھی یہ کس نئی دنیا سے آئے اور یہ کون ہیں لوگ جواب دیتے ہیں امریکہ سے آئے ہیں اور ہمارے سائے ہیں

جب اس تقریر کو ایک عرصہ گزر گیا ہم غموشی سے گھبرا اٹھے اور بہاؤ زبیل کرکھائیں ہزار افسوس استوں میں سب کے سب ہمارے بہنوئی ہی بہنوئی ہیں باپ ایک بھی

نہیں ایک بوڑھے کھوسٹ جکے پانوں گور میں لٹک رہے تھے عقل سے بے بہرہ ماسے اضطراب کے جھٹ پٹ بولے بیٹا کیوں گھبراتے ہو ہم تمہارے ابا جان بیٹھے ہیں

ہم نے کہا ابا جان مہربانی سے اپنے ان دامادوں کو منع کیجیے کہ ہمیں نہ چھیڑیں بس اتنا سننا تھا کہ حضرت پیر نابالغ مارے راست کے عرف عرف ہو گئے۔ اب آپ نے

سنا کہ ہم کیسے حاضر جواب ہیں۔ شاو۔ مان صاحب اب کچھ موسم کی تبدیلیاں بھی بیان کیجیے۔

جواب۔ موسم ہوا اور تاثیرات کو اکب کی تبدیلی کو کہتے ہیں اور موسم کے ساتھ

طباع کے مزاج بدل جاتے ہیں دیکھو ایک شہر موسم میں کسی مزاج والے کو یکساں سفید برنین ہوتی۔ موسم سے بالضرورت صحت میں فرق آتا ہوا دواسکے ساتھ جسم میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ موسم گرمیاں میں ہوا میں حرارت زیادہ آجاتی ہے ہوا سے گرم جلد کو قوی کرتی ہے یہی سبب ہے کہ عرق زیادہ نکلتا ہے اس موسم میں دیشیا سے خارہ کا بکثرت استعمال نہایت نقصان دیتا ہے البتہ غذا سے نہانی اور سرد تر سفید ہیں اس موسم میں دھوپ اور لون سے زیادہ بچنا چاہیے اور شراب و مرچ و زنجبیل و ادراک و پیاز وغیرہ بالکل منہرک کر دینا مناسب ہے۔ ہولے گرم کبد میں حرارت ہو جاتی ہے اور خشکی لاتی ہے خون کے دورہ کو تیز کرتی ہے اور بعض متواتر ہو جاتی ہے وجہ یہ کہ آفتاب کی تمازت حد سے گزرجاتی ہے جسکی وجہ کل اعضاء و اعصاب ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ بے باعث گرمی کے ہوا کا جسم بھی زیادہ بھل جاتا ہے اور یہ ہوا جب ذریعہ تنفس اندر پہنچتی ہے تو نہ خون کو صاف کرتی ہے بلکہ اس کے مزاجی اجزاء سے خون میں اقسام و انواع کے فساد پیدا ہو جاتے ہیں اور خون کو حرارت دیتی ہے اور اس کے دماغ میں غشی لاتی ہے۔ جب آفتاب طلوع کرنا ہے تو نکلنے ہی کی شعاعیں تمام زمین پر پڑتی ہیں وہ زمین کی حرارت موجودہ کو اشتعال و ہیجان دیتی ہیں اور تمام حرارت شعلہ زمین پر پھیل جاتی ہے اس سبب زمین پر اور زمین کے نزدیک گرمی ہوتی ہے اس قدر گرمی بلندی آسمان پر نہیں ہوتی اگر زمین کے برابر اوج فلک پر بھی گرمی ہو کر کرتی تو پرندوں کے بچے کی کوئی صورت نہ تھی چیل آسمان پر اس قدر گرمی ہو جاتی ہے کہ بعض وقت نظر بھی نہیں آتی اسکی یہی وجہ ہے کہ بلندی چڑھ کر گرمی کم ہوتی ہے چونکہ اعضاء پر گرمی کا اثر علی وجہ الکمال ہوتا ہے جو طاقت دینے والے تمام اعضاء کے ہیں اسلئے سب سے رہتا ہے اور آرام کو جی چاہتا ہے اور بوجہ سستی و غنودگی کے کمزوری اور بوجہ کمزوری و غنودگی میں ضعف اور ہتھامین کمی آجاتی ہے۔ سردی میں انسان جو غذا کھاتا ہے اس سے جربہ پیدا ہو کر اعصاب و شریانیں میں جم جاتی ہے یہ جربہ گرمیوں میں گھل کر خون میں ملتی اور غذا کا کام دیتی ہے پس گرمی کے اس عمل سے بھول و طاقت میں بالکل کمی

آجاتی ہر اور دوسرا سبب شدت تشنگی کا بھی ہر جس سے اشتیاق میں تفریط واقع ہوتی ہر چونکہ گرمی میں پسینا زیادہ آتا ہر اور حرارت موسمی اعضاء و عصاب کو تشنگی دیتی ہر اسلئے خونین آبی شیا کی کمی سے پیاس زیادہ لگتی ہر اور جو کچھ پانی پیا جاتا ہر حرارت اسکو جذب کر لیتی ہر جب روز بروز چربی کھلتی ہر اور غذا کم ہو جاتی ہر تو جدید طاقت کے پیدا ہونے سے کمزوری پھیل جاتی ہر جب حرارت خون میں زیادہ جوش دیتی ہر تو اس جوش سے آبی اشیا خون سے جدا ہو کر پسینے کی شکل میں براہ مسامات بدن پر آ جاتی ہیں اور انکی کمی سے اندر دنی حرارت اسکا کو پانی کی خود آشنند بناتی ہر اسی کا نام پیاس ہر اور جب اشیا پسینے کی راہ نکل جاتی ہیں تو پیشاب کم آتا ہر اس موسم میں ٹھنڈائی اور شربت اور عرق گلاب زیادہ فائدہ مند ہر اور پانی کا چھڑکاؤ بھی خصوصاً سرد پھاڑون اور سبزہ زار سفامون میں رہنا سفید صحت ہر اسی لیے صاحبان انگریزین ٹال شہانہ صوری اوکشمیر کے پھاڑون پر چلے جاتے ہیں کشمیر ایک پرفضا اور نرم و نازہ ملک ہر جسکی عمر کی اور تشنگی پر اکثر دن نے رقم کیا ہر انشاء اللہ

اگر مرغ کباب رست کہ بابا بال و بر آید
اگر کاسہ چینی زہوا بر حجب ر آید

ہر سوختہ جانے کہ بکشمیر در آید
از بسکہ شود جذب رطوبت عجیبی نسبت

ان مقامات کی بود باش اور دمان کی خشک آب و ہوا بہ نسبت میان کی دواؤں معجونوں شربتوں اور ٹھنڈائیوں کے زیادہ راحت بخش اور قوت افزا ہر بہ نسبت ہوا کے گرم رطوب ہو ا زیادہ مضر صحت ہر کیونکہ اس میں مختلف عفتوں اور شری ہوئی اشیا کے اجزا شامل ہوتے برسات میں ہوا کے گرم رطوب ہو جاتی ہر اور اسکی وجہ سے مختلف امراض مثل اسہال ہیضہ اور سرخیش وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں جس جگہ کہ کثرت کے ساتھ درخت ہوں اور جہاں کہ ایک مدت تک مکر و پانی جمع رہے اور جہاں کہ زمین نشیب میں واقع ہو دمان کی ہوا نہایت مرطوب ہوتی ہر کانوں یا شہر دین میں جہاں کہ تال تلیوں اور گاڑھ گڑھیوں میں بہت دنوں تک برسات کا پانی جمع رہتا ہر دمان کی ہوا بھی مرطوب ہو جاتی ہر اور اس قسم کی ہوا صحت کے حق میں نہایت خراب ہر مرطوب ہو سہ ایک یہ اثر بھی ہوتا ہر کہ فضلات جسم کم خارج ہوتے ہیں یعنی چونکہ اس میں

حرارت ہینن رہتی اسلئے جو پسینا کہ بدن سے نکلتا ہے مرطوب ہوا اسکو جذب نہیں کر سکتی اور پسینے کا نہ نکلتا گویا از بس مضر ہے۔ جہاں تک ممکن ہو اس موسم میں صفائی و لطافت کا بندوبست رکھیں پوشاک میں عطریات اور مکان بود باش میں صفائی ایسی ضروری ہے کہ جیسی کہ زندگی کے لیے صحت یہی موسم ہے جسکو ہندوستان میں وبائی موسم کہتے ہیں۔ مختلف امراض اس موسم میں پیدا ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ زمین سے حرارت کے انحراف نکلتے ہیں اور مادی اشیا کلتی اور سڑتی ہیں ہوا کو خراب کرتی ہیں ہر ایک موسم میں ہوا صاف اور عمدہ ہوتی ہے مگر اسی موسم میں زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ تودہ کے گرد گندگی اور مکانوں میں موریوں اور ناہانوں کی وجہ سے مختلف غلاظت اور عفونت کا انبار لگا رہتا ہے مگر کمینوں کے مزاج میں اسکا اصلاح کی کچھ نہیں وہ ہینن سمجھتے کہ سی خرابیاں مرض بنکر ہماری جانسان موت بن جائیں گی اور صدمہ مارو پیہ برباد ہوگا۔ کنواں یا خانہ موریان اور کڈا کرکٹ مکان بود باش سے ایک گوشہ پر ہونا چاہیے عموماً پاخانوں کے بنانے میں اس بات کا خیال رکھیں کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پائے اور اگر ہر دفعہ پاخانہ پھرنے کے بعد اس پر تھوڑی سی خشاک ٹپی ڈال دیکے تو ہوا صاف رہ سکتی ہے ہوا کی صفائی پر ہر وقت نظر رہنا چاہیے اسلئے نہ صرف صفائی مکان ملحوظ رہے بلکہ گندہک اور بویان کی دھونی بھی ہر روز جلائی جاے۔ برسات میں نہ کڑے پننا سندھ میں بھگینا۔ نئے پانون کچڑ اور پانی میں بھڑا۔ اور مرطوب ہوا کے دورہ میں عریان تن رہنا اگر زیادہ ہینن تو زہر کی خاصیت جب بھی رکھتا ہے۔ مرطوب ہوا میں سینہ اور سر کو فالین کی صدری اور بوی سے حفاظت میں رکھیں اور شفقت مکان میں رہیں اور ہر قسم کی احتیاط رکھیں مثلاً غذا البقدر خواہش نہ کھاتے چلے جائیں اور بغیر غذا سے پرہیز رکھیں بقولات سے زیادہ اس نہ کریں خصوصاً پھوٹ کھیرے بٹھے وغیرہ کو کھانے سے منع علیٰ ہذا موسم سرما کی احتیاط بھی کچھ کم نہیں ہے۔ اس موسم کے اول و آخر سہل لینا چاہیے تاکہ عمدہ صاف ہو جائے طب و ادب کا قول ہے کہ انسان جو کچھ غذا کھاتا ہے خواہ وہ اعلیٰ درجہ کی ہو یا ادنیٰ درجہ کی اسکا فضل یا الضرر عمدہ میں باقی رہتا ہے ایسا نہیں

کہ ادھر غذا کھانی اُدھر فضلہ نکل گیا اور جو ہر غذا جزو بدن بن گیا بلکہ تھوڑے بہت اجزاء
کی کیفیت ہر روز کی غذا سے باقی رہ جانے میں جنکا اخراج بدو ن سہل ہرگز ممکن نہیں سہل سے
طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور دماغ کا تنقیہ ہو جاتا ہے جو باجم کی ساری کثافت نکل جاتی
ہی جو لوگ مسن بنیں لیتے وہ ہمیشہ دائم مرض رہتے ہیں کیونکہ سالہا سال سے جو اجزاء
کی کیفیت سدرے میں جمع ہیں وہ لیسا اوقات بھوک میں غذا نہ لے کر کام دیتے ہیں اور
کئی شہرت جو ہے انہیں اٹھ کر دماغ میں فتور لاتے ہیں۔ بھوک بھی کم لگتی ہے اور بدن
سست رہتا ہے۔ تلبیوں میں درد ہوتا ہے برسات میں پینچیں پیدا ہو جاتی ہیں کھوتو کوئی
مسل نہ لینے والا شخص لیساً نظر نہیں آتا کہ وہ مختلف بیماریوں میں نہ پھنسا رہتا ہو ہماری
قوم میں مسن لینے کا نہایت ہی کم رواج ہے اور وہ صرف ایک یہ دلیل پیش کرتے ہیں
کہ مسن سے ناخوشی ہو جاتی ہے اور ہمیشہ کے لیے سہل کی عادت پڑ جاتی ہے مگر مجھے لیا
منطقی نہیں دیکھا کہ سہل کو برائیوں کے ساتھ مذہب کے تفریق کرے۔ یہ وحشیانہ
خیال ہے کہ ہم سہل کی عادت نہ لیں ڈالتے در نہ جو شخص ذرا بھی عیش رکھتا ہو گا اور
جو انسان کھانا کھاتا ہو گا وہ ضرور سال میں کم از کم دو بار سہل لے گا۔ جو لوگ کہ سہل
نہیں لیتے وہ وہابی موصوم ہیں جبکہ اردن کو یہ جان پہنچتا ہے ہیفیہ سے جان بچی تسلیم
ہو جاتے ہیں اگر زندگی باقی ہے تو بیماری ہی کا صدمہ اٹھائے ہیں۔ ہندوستان میں اسے
دونوں ہیوں تھوڑا سا ہوا کے سی اسباب ہیں۔

ہنگام تغیر موسم جب اخراج رطوبت نامزدہ و سائر موار فاسدہ کے ضرور سہل لینا چاہیے
کیونکہ فضلات کے اخراج سے طبیعت اصلی حالت پر آتی ہے اور بھرگو یا چھوٹے یا سال
بھر کے لیے بیماریوں سے چھٹکارا لگاتا ہے۔ یہ ہم نہیں کہتے کہ کونسا سہل اچھا ہے ڈاکٹری
یا یونانی۔ بات یہ ہے کہ جس سہل کی عادت پڑ جائے وہی درست ہے مگر یونانی سہل نے نصف کامل
موجود کیا ہے اور بسبب موافقت طبیعت کے یہ سہل عمدہ اثر کرتا ہے اور توہمات بھی بدبینین
ہوتے مگر اگر اس سہل کا لینا اس وقت جائز ہے جبکہ قمر سفار نہ رہے ہو اور زائلا النور
ہوں تو خیل کی کیفیت ہر وقت اور ہر جگہ خیر ہے بچا آگاہ اور بخوبی پڑتوں سے دریافت ہوتی ہے

یا جو لوگ کہ علم نجوم سے واقف ہیں وہ خود اسکا لحاظ رکھتے ہیں یہ امر قابل یقین کر لینے کے ہیں کہ قدرت نے کو اکب من عالم سفل بر اثر ڈالنے کی حکمت رکھی ہو اگر مذکورہ بالا وقت پر سہل لیا جائیگا تو حکما کہتے ہیں کہ بیشک دست زیادہ آئینے اور سواد خوب خارج ہوگا لیکن غم و فتنہ سہل کا چندان اثر نہ ہوگا اسکا تجربہ ہوا ہے کہ ایک طبیب نے کسی مرض مادی میں ایک شخص مریض کو سہل قومی دیا مگر اُس سے اخراج اودے کا تہا نہ ہوا اور مرض نے ازالہ قبول نہ کیا جب اُسی مریض کو برعایت تحویلات خفیف ساسہل دیا گیا تو اُس میں دست زیادہ آئے اور اخراج مادہ بھی بخوبی ہوا اور صحت کامل حاصل ہو گئی۔

ازرا۔ دستوں کے ذکر پر دست بدست ایک روایت مجھے بھی یاد آگئی لگے دست سن بچے مانا صاحب ایران گئے شاہ سجکلامہ ایران نے سیر اسباب شہی کر کر مرقع تصویر دکھلا یا ایک تصویر حضرت ابوالکارم اکبر شاہ کی حاضر و مین آویزان تھی اسکی طرف اشارہ کر کے ملاحظہ سے پوچھا کچھ پہچانے کیسکی تصویر ہے کہا مان پہچانایا اُس صاحب جاہ و جلال کی تصویر ہے جسکے رعب سے بندگان حضور کا پاخانہ خطا ہوتا ہے۔

شاد۔ خذرا و زاب بند رکھیے بعد ختم اس کلام کے جتنے لطیفے اکو یاد ہوں کہ ڈالیے مگر قطع کلام نہ کیجیے۔

جواب۔ سردی میں ہوا سے حرارت کم ہو جاتی ہے اسلئے جسم اور اسکے اعضا بالیدرگی کم پاتے ہیں کیونکہ سبب سردی کے اعضا سکڑے رہتے ہیں اور جا بجا جسم میں جہد بی جسم جاتی ہے اس سبب جلد کی طرف خون کے نہ راجع ہونے سے بدن پر خشکی چھا جاتی ہے اور ہوا سے جلد دست و پا پھٹ کر اُس سے خون نکل آتا ہے مناسب ہے کہ ہوا سے بدن کو بخوبی حفاظت میں رکھیں اور چونکہ اعضاے اندرونی کی طرف خون کا رجوع زیادہ ہوتا ہے اس سبب قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور حرارت عزیز جوش میں آتی ہے گرم کھانا مفید ہوتا ہے۔ ہوا سے سرد جسمی حرارت کو کم اور متحمل کر دیتی ہے اس سبب بدن پر جراثیم ہوتا ہے مناسب ہے کہ گرم کپڑے پہنیں اور تمام بدن کو ہر وقت ڈھانے رکھیں اگر خیال سوخت خون آگ سے نہ نماین تو آتش نون سے مکانوں کو

گرم رکھیں اور روغنِ شیا و گرم مصالح کی خوشش اکثر رکھیں۔ ان دونوں میں چونکہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے اسلئے کام کو دل چاہتا ہے اور مکان معلوم نہیں ہوتا بلکہ کام کی وجہ سے حرارتِ عزیز سی ہوش میں آتی ہے یہ موسم گرم و خشک مزاج والوں کو نہایت خوش آتا ہے اور جس طرح جنگ کے دن سپاہی بیدار اور خوش ہوتا ہے اسی طرح ہندوستانی پوس ماہ کے بدر کی رات کو جاہِ مزاج والے طبی طور پر فرحت و راحت پاتے ہیں خصوصاً کنواریاں کے سرد پونوں کی رات عجیب قلبی طراوت و فرحت کا سرمایہ ہوتی ہے۔ امر کے یادِ سردی اور یکپہلی کا باعث یہ ہے کہ وہ کچھ کام نہیں کرتے خالی بیٹھنے اعضا کو کمزور اور سست بناتے ہیں چونکہ اعضا کا کام حرکت ہے جب انکو کام کی حرکت نہیں پہنچتی کہ جسم میں حرارت کا دورہ ہوا اسلئے انکو سردی زیادہ محسوس ہوتی ہے اور سردی و گرمی خاص امارت و متول کا نام ہے غرض اسکا کہن کو معلوم بھی نہیں ہوتا کہ سردی کیا اور گرمی کیا دن کیا اور رات کیا۔ بات یہ ہے کہ نفس سرکش کو بقدر سیر و حساب راجین ملتی ہیں وہ اور بھی پانوں پھیلاتا ہے عمر گرانیہ درین صرف شدہ تاجہ خور م صیف چہ پوشم تاجہ حکما و غربا کے لیے یہ موسم واسطے کام کرنے اور انسانی ہستی کچھ فائدہ اٹھانے کے ہے لیکن زرداران رنگین مزاج کو اگر نیری قیمتی شرابوں و انواع و اقسام کی کزک اور روزیات وغیرہ اور نفیس غذاؤں اور پری متشال مشقوں سے مزے لانے کے لیے حرام باد بچا یا رکھنا قرحہ فارے بادہ لعلش کہن ہر قرحہ بدوش اس موسم میں نہایت مفید ہے اور بقدر طاقت کام بھی زیادہ کرنا سیر و حرکت کرنے سے نہ صرف دولت حاصل ہوتی ہے بلکہ انسان کی بندرستی اور صحت اس پر ہوتی ہے۔ چونکہ شبِ سرماباغت فتور عقل و مزاجم بالیدگی جسم ہے اسلئے گرم پوشاک و ستر عورت کا اہتمام بخوبی رکھیں۔ برفانی مقامات کے آدمی ہمیشہ کم عقل و جاہل ہوتے ہیں اور قد و اندام میں بھی چنانچہ ان ماسور نہیں ہوتے۔ ممالک روس میں ایک مقام سیبریا ہے وہاں کثرت کے ساتھ ہر وقت برف گرتی ہے گورنمنٹ روس سے جب کبھی کسی مجرم کو سخت سزا دی جاتی ہے تو مجرم مذکور سیریا بھیجا جاتا ہے اس غایت سے کہ

کہ مجرم کو برن سے نہایت سخت ایذا اور تکلیف پہونچے۔ مغربی ممالک میں بنسبت شرقی ممالک کے برن بہت گرتی ہے لیکن ہندوستان میں مینون موسم اپنا پورا دورہ کرتے ہیں اس سبب یہاں احصیا طاسر موسم واجب ہے۔ بعض وقت جب سردی کا زیادہ زور ہوتا ہے تو اعضا کمزور ہو کر سخت ہوجاتے ہیں اور ایسے انسان کا میلان طبع خواب و آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے اعتدال کی سردی البتہ عمدہ ہے۔ سردی سے حرارت عزیز فیہ جاتی ہے اور وہ دوسری مینون لگتا ہے نہ خواہ اور سہاؤ سے گزر جاتی ہے سردی کی بارش اور بھی سردی کو ترقی دیتی ہے سو قہم میں آگ سے تاننا مہتر ہے کیونکہ آتش کی حرارت مقابل کو فورا گھول دیتی ہے اور جبے ہوئے خون کو رفیق کرتی ہے بعض وقت مانتھ کی انگلیاں ایسی کچھ جاتی ہیں کہ قلم بکڑنا محال ہوتا ہے اسکی ہی وجہ ہے کہ سردی سے اعضا سمٹ جاتے ہیں اور خون کا دورہ کم ہوجاتا ہے چونکہ ان کی اپنی جگہ پر جم جاتا ہے اور اسکی حرارت اب جاتی ہے ایسے شراب میں کمزور اور سہ طاقت ہو جاتی ہیں پس بمقتضاہ مزاج گرم ہشیا اور گرم پوشاک کا استعمال اس موسم میں ضرور ہے۔

شاہ۔ بچوں کی پرورش کی طرح ہونا چاہیے۔ ہیضہ کے کیا اسباب ہیں بیان کیجیے۔
 ازاد۔ اول ایک بات میری سن لیجئے ایک شاعر نے بادشاہ کو عرضی میں پر و مہ شہد برحق لکھا بادشاہ ناراض ہوئے اور فرمایا کہ یہ افتادہ بہ شان خدا چاہیے نہ بہ شان بندہ شاعر نے کہا حضور غور کریں میں نے بیجا ذہن لکھا پر و مہ شہد برحق خاص بندہ ہی کی شان میں آیا ہے بادشاہ اسکی عقلندی پر خوش ہوا۔ اسی طرح میان محسن اپنے خد شکر کی دانائی پر خوش ہوئے تھے اور وہ روایت یوں ہے کہ محسن نے خد شکر کو ایک روپیہ دیا اور کہا ہمارے نام کی مہر کھروالا جائز نہ حرف لکھا وہ مہر کے پاس پہونچا اور کہا یا آقا ہوا اور مہر پر (میں) کندہ کرد لیکن جیم کا نقطہ مجھے پوچھا کہ کھودنا مہر کن نے (میں) کھود کر پوچھا کیا کتا ہے کہ کیا یہ کتا ہوں جیم کا لفظ سین کے پیٹ میں رکھ دے۔ غرض کہ آقا کو واپس لا کر دیے۔ یہاں اب ایسے خد شکر کہاں ہیں۔

جواب۔ بچوں کو بہت سیٹھا کھانا مہتر ہے اور بار بار انگاٹھو چٹا رہا بھی انکے انہ اور

انشو و نما میں فتور برپا کرتا ہے۔ زبور سے گوندھنی کی طرح گوندھنا بھی مضر صحت ہی چون کا
 اچھیں کہ اور تک دو واکھی بالیدگی اور قوت کا ایک ذریعہ ہی۔ شہی اور وصال میں ٹیلنے
 سے باز رکھنا چاہیے کیونکہ شہی پرورش کرتی ہے اور وہ کھلی ہوا میں دم لیتے ہیں۔ لیکن
 اگر انی چاہتے ہیں کہ وہ شہی نہ کھائے یا میں تار کی اور گھر اور گود میں ہر وقت بچوں کا رکھنا
 آلودہ انسان دیتا ہے۔ نباتاتی غذا پر بہت جلد رغبت نہ لائیں بلکہ مان کا دو دو صحت
 اور۔ شہی دین۔ پوشاک۔ صفائی غذا۔ طہارت۔ نگہانی۔ تعلیم و تربیت۔ اور آزادی کا
 بخوبی انتظام کریں۔ چھ برس کی عمر پوری ہونے پر تعلیم کی بنیاد ڈالیں۔ چھپک کی
 بیماری سے محفوظ رہتے ہوئے اگر بڑوں کا ایسا بھلائی کا نظریہ رکھیں۔ شہی برس کا
 زمانہ گھر اور گھر سے نمایاں کرنا کہ اس کے کھانے پر جو دھن لگے ہیں اگر ان کا پیپ
 لنگر کی تہ سے آدمی کے جسم میں پہنچا ہیں تو شہی چھپک کی بیماری۔ شہی کھانا
 دینا۔ تجربہ سے بعل مفید پڑا اس عمل کا نام لنگر پزی میں دیکھی فیشن ہے اور شہی دین
 ہو تو اس کا بڑا اور اس طرح پر ہو کہ خاص چھپک کے واسطے سے ذرا سا پیپ
 دیا۔ شہی کی لوک سے تندرست آدمی کی کھانی کے قریب جلد کے اندر پہنچا دیتے ہیں
 چھپک کی کھانہ لگے ہیں۔ اس کے بدن پر چھپک کے واسطے خفیہ شکل آتے ہیں اور
 چھپک کی حالت و خراب جسم میں رہتا اس عمل سے ہندوستان میں کوہست فائدہ
 دیا اور شہی سے ہرگز کوئی امر خوفناک پانا نہ گیا۔

ہیضہ کے تین سبب ہیں نجاست۔ سویرہی۔ ہوائی۔ ہوائی۔ ہندوستان کے
 قواعد بیان تک بیان ہوئے اگر بالترتیب آئیں عمل کیا جائے تو ہر غی ہیضہ بہت کم
 وقت ہو اس مرض کے باب میں ایک عجیب بات تجربہ سے ثابت ہوئی ہے اور اس کو
 ضرور یاد رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ یہ بیماری خاص خاص جگہ کو ایسے چیت جاتی ہے کہ
 وہاں سے ٹالے نین ملتی ہیں جس گھر میں کوئی آدمی ہیضہ کرے اگر اس گھر کو نین تو
 کم سے ہی کو دس دن تک چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ اس جگہ ایسے ہباب موجود ہیں جن سے
 اور لوگوں کو بھی ہیضہ ہو سکتا ہے۔ ثقیل غذاؤں اور نجاست وغیرہ سے پرہیز کرنا

اونی ہر گیسے صاف اور سطر رکھنا چاہیے اور بون اور گندھک کی دھونی دوسرے مہر
 ون دینا مناسب ہے بہت محنت کرنا بہت کھانا اور تنگ جگہ یا جماعت میں بیٹھنا کل امور پوش
 مرض ہیضہ میں اسے اجتناب بہر نوع واجب اور چونکہ ہندوستان میں ناقص اشیاء کی
 خرید و زحمت کا رواج عام ہو گیا ہے مثلاً دو دھن بانی گھی میں چربی آئے میں لکڑی
 کا بڑا وہ ملا دیتے ہیں و علیٰ ہذا القیاس اسلے و بانی موسم میں اشیاء کو دیکھ بھال کر استعمال
 میں لانا چاہیے اور پانی خوب صاف اور عمدہ پینا مناسب ہو۔

کثرت کے ساتھ بچ کی خورش ہرگز نافع نہیں بلکہ اس سے بادی بڑھتی ہو۔ بانی
 لے موسے دو دھ سے یقیناً بخار پیدا ہوتا ہے۔ غلبہ کو کار و ج ہندوستان میں زیادہ ہے
 ہر چند کہ یہ ایک شرمزہ ہے اس سے اکثر بھیڑے کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور سستی
 لاتی ہے لیکن عام موسموں کی مہربان خاصیت کو دفع کرنے کے واسطے عمدہ ہر خصوصاً
 ویا کے موسم میں بس نافع ہے سکہ ۴ میں جب کثرت سے یورپ میں و بار ہیضہ پھیلی
 تحریک سے حلوم ہوا کہ جو لوگ چڑ پٹے پتے تھے وہ کم ضلوع ہوئے علیٰ ہذا القیاس سکہ ۴
 ویا ہندوستانی میں حقد پینے والے لوگ بخار اور ہیضہ سے اکثر اس میں رہے
 اس سال اس شدت سے بخار اور ہیضہ نے دورہ کیا تھا کہ سولہ لاکھ سولہ ہزار دسواٹھ
 آدمی صرف اضلاع مالاک مغربی و شمالی میں تلف ہوئے۔

بیان تک جو کہ بننے بیان کیا اسکور و زمرہ برتاؤن کی درستی کا انا لیس سمجھو
 حتی الامکان کوئی تبدیلی سلا بیان میں نہیں آیا جسکے سمجھنے اور عمل کرنے میں دشواری
 ہو ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ قوم میں جو کچھ برہمن بیان اور بنجانب صحت بے پروایان
 پھیل رہی ہیں وہ ہمارے اس بیان کے رو سے دور ہوں۔

میں اپنے ناظرین کی سمیع خاشی اور سامعین کی دروسری زیادہ پسند نہیں کرتا
 صرف تعجب و لانا ہوں کہ ندرستی ہزار نعمت ہے اسی کے واسطے دنیا کے تمام عیشونکی
 آرزو کیجاتی ہے ورنہ کل کائنات انہی نظر میں ہیج ہو۔ بیمار آدمی کسی کام کا نہیں ہوتا
 اور جو امور کہ صحت میں اسکو دلچسپی کا ذریعہ تھے وہی بیماری میں سوان روح

ہو جاتے ہیں۔ بیماری سے آدمی بے طاقت ہونے کے سوا مفلس اور بے زنجی ہو جاتا ہے اور عزیز و اقارب کی نظر میں بسا اوقات کشاکش اٹھتا ہے اور فتنوں سے ہرگز اکثر لوگ بیماری کی خوار یوں کو اپنے ہاتھ جمع کرتے ہیں اور بیماری سے قبل صحت کی قدر رسین کرتے ہر ایک بیماری اعتبار میں مانند ایک چھوٹے منبع کے ہوتی ہے جس کا روکنا اور بند کرنا نہایت سہل ہے لیکن رفتہ رفتہ وہ منبع مانند ایک بڑے دریا کے ہو جاتا ہے جس کا روکنا بہر انسان کی طاقت کا کام نہیں۔ ایک بڑا حکیم اپنی قوم کے امرا کو صلاح دیتا ہے کہ وہ اپنی اولاد کو کھلے ہوئے مقاموں پر رکھیں اور اگر کچھ سو تو سال میں چند ماہ تک ضرورتاً تین پھمپین غایت یہ ہے کہ ہر امر پر ہوا کی صفائی ملحوظ رہے اور تنگ مقاموں میں بود باش نہ رکھیں کیونکہ عمدہ ہوا انسان کی زندگی ہے۔

ہندوستان میں شاید ہی کوئی مقام ہو گا جہاں حفاظت تندرستی میں بڑے بڑے نقص نہ موجود ہوں چونکہ بانی چین کی پیغمبری سے بالضرور زید بیمار ہو گا اور رفتہ رفتہ مر جائیگا اسلئے یہ کہا جائیگا کہ زید نے خودکشی کی پس حفظ صحت کے عام نتائج سے لوگوں کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔

جو ہندو کہ اپنے مردے کو جلا دیتے ہیں وہ اچھا کرتے ہیں کیونکہ سوخت نفش سے ہوا کے تمام خراب اجزاء دور ہو جاتے ہیں اور جہاں تک یہ دھواں ہو جاتا ہے ہوا کا مزاج صاف ہو جاتا ہے یورپ بالخصوص امریکہ میں کثرت کے ساتھ نفش کا جانا مارا مروج ہوتا جاتا ہے مگر دیبا میں بنانا یا زمین دفن کرنا البتہ صحت کے لیے مضر بہا بہن یہ وہ اسباب ہیں جنکی اصلاح سالہا سال تک نہیں ہو سکتی۔

قوم میں اکثریت کے ساتھ عیاشی اور شراب خواری کا رواج ہے جس کا نتیجہ ہمیشہ یہ رہا ہے کہ نہایت چھوٹی چھوٹی عمر میں آدمی مرتے چلے جاتے ہیں۔ جانوروں اور پرندوں کی جماعت کا قدرت نے ایک خاص وقت مقرر کیا ہے مگر حضرت انسان کے لیے کل وقتوں کا چھانگ مباشرت کے لیے کھلا ہے ایک کتا شباب رستان میں دیوانہ شہوت ہو جاتا ہے مگر انسانی شہوت عجیب مرغ و دست آموز ہے کہ ہر وقت بدست اختیار موجود۔

خدا کے لئے ہمارے جسم و مصل و جبر ہے کہ وہ اپنے ذاتی منافع کی قدر کرے اور صحت پر غور کرے۔
 کو انسانی زندگی کا ذریعہ اور دنیا کی کل نعمتوں کا مصلیٰ سمجھے۔

آزاد۔ بیان میں کچھ پھینکا پن معلوم ہوتا ہے جیسے چراغ سحری کا نور۔ شاید خاموش قریب ہے۔
 بہتر ہے کہ اب خاموش ہو بیسے۔ کہ است انہر چہ کوئی خاشی بہ زمین بھی خست ہوتا ہو
 لیکن ایک بات یاد رکھیے انسان خود اپنا معلم ہے اور مجبوری انسان کی حاکم ہے۔

شاد۔ واہ آپ تو حل بھی جیسے اسیان ٹھہرو میں بھی چلتا ہوں کوئی رخصتی لطیفہ نہ لگا گیا ہے۔
 آزاد۔ ایک پخیل آٹا نے مجھ بھلا کر ملازم سے کہا جی میں آتا ہوں ایک چت دون وہ بولا
 بس رہنہ دیکھیے دنیا آپ سے کبھی ہی نہیں ایک فقیر کہا کرتا تھا کہ کل اقبال نیک و بد
 بنجانب اللہ میں ایک روز کسی ظریف نے فقیر کو ڈھیلہ مارا وہ پھر کر پیچھے دیکھتے دیکھا
 ظریف نے کہا پیچھے کیا دیکھتا ہے پھر خدا نے مارا یہ عقیدہ کیا فقیر بولا نا بابا بات نہیں
 پھر تو خدا ہی نے مارا لیکن میں دیکھتا ہوں درسیان میں منہ کسکا کالا ہوا۔ خست

خاتمہ الطبع اربعہ اربعہ

بعد ثنا حکیم علی الاطلاق لغت سرور زبان جو بندہ گمان صحت جمانی اور طالبان لذات زندگانی
 کو مشرور و خروافر اکر اس زمان فیض اقران میں نسخہ نایاب عجاوہ ذہیر و پند نصیحت مجموعہ غامض
 و معظمت مراض جبل کے لیے دار و دے شفا و اوصحاب خرد کو شربت لب افرا۔ ستر عوارض غفلت سے
 بیماروں کا اٹھانے والا اصحاب سلیم الطبع کو شوق حفظ صحت برہانے والا جسکے پڑھنے سے ہر خرد و کبر
 کو فواہ و شہار حاصل ہوں اور کل بنیاد پیرنی زندگی کی اچھی برسی باتوں کے جانتے میں کامل ہوں
 مستغنی عن الصفات مسموم بآستیمات نصف شاعر جاوید بیان ماہر شیدا زبان جسم و جان سخن
 کامل ہر علم و فن سپہ سالار کہ وقت احت کیا باز صہ بلاغت انشا پر واز حکیمانہ خیال سوجہ بضایا میں
 عدیم المثال مایع و صاعر و اکابر۔ جناب نشی کا سا پر سیا و صاحب تخلص بہ نادران داؤد و گنجی خلیف
 و صدق دیواری لال صاحب متون داؤد گنج ضام و شہ نایت اہتمام و دیزین نظام سے تحریر یک مصنف ممدوح
 مدین نامی نشی نوکشور واقع کھنہ میں بارہ و مہا ہون شہ عطا بن مادی قدوہ شاعر طبع ہو کر بطبع طبع مامور

